

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 3/2016

Nr. 163



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2016

Nr. 163

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Erstes Sportverbände forum mit sehr positiver Resonanz .....	3
--	---

### Magazin

Internationaler Pfingstlehrgang 2016 .....	3
Bundeslehrgang in Aalen mit Hubert Luhmann .....	5
Vorsprung reduzieren! .....	6
Neues aus der Technischen Kommission .....	7
Pfingstlehrgang mit Dr. Hans-Peter Vietze in Aquitanien .....	8
Japanische Kampfkünste in Lünen .....	10
Aikido ist JETZT – Lehrgang im Kloster Damme .....	11
Wichtige Termine .....	12
Aikido-Telegramm .....	13
Aikido und Angreiferverhalten; Zulassungsarbeit von Roland Rilk .....	19

### Aikido-Kids

NRW-Jugendlehrgang .....	13
--------------------------	----

### Technik-Serie

Koshi-nage gegen Yoko-kubi-shime, von Hubert Luhmann, 7. Dan .....	16
--	----

### Daten und Fakten

Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu 1. – 8. Oktober 2016 im LZ Herzogenhorn .....	24
Einl. zum BL am 22./23. Oktober 2016 in Lorch/Württ. ....	25
Einl. zum BL am 5./6. November 2016 in <u>Mörfelden</u> -Walldorf .....	26
Lehrgangsplan 2017 .....	27

### Titelbild:

Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan Aikido, beim Pfingstlehrgang in Bordeaux als Gast der Fédération d'Aikido traditionnel (FAT); s. Artikel S. 8



## Erstes Sportverbände Forum mit sehr positiver Resonanz

Liebe Aikidoka,

am 27. und 28. April fand in Köln das erste Sportverbände Forum statt. Schon bei den Anmeldezahlen zeigte sich der offensichtlich hohe Bedarf für eine solche Veranstaltung zum Thema „zeitgemäßes Management“. Die Landessportbünde, Spitzenverbände und Verbände mit besonderen Aufgaben im DOSB, zu denen der DAB gehört, waren denn auch mit zahlreichen Führungskräften vertreten.

Als Vorstandsmitglied der Führungs-Akademie des DOSB (FA), welche die Organisation übernommen hatte, war ich sehr gespannt, wie das Forum ankommen würde, und als DAB-Präsidentin natürlich auch darauf, welche Erkenntnisse es für den DAB bringen würde.

Die beiden Tage leuchteten den „Do“ des organisierten Sports in unserer stetig komplexer und schnelllebiger werdenden Welt mit vielen hellen Strahlern aus und es nahmen sicherlich alle Anwesenden wichtige Denkanstöße für die eigene Arbeit mit – von der Führung von Organisationen über das Vorleben von Integrität bis hin zur Einschätzung der Zukunft.

Zum Abschluss zog der FA-Vorstand unter Moderation von Tom Bartels im Plenum ein rundum positives Fazit und ich hob dabei den gelungenen Mix aus Impulsreferaten, Foren und Diskussionen mit den hochkarätigen Experten aus Sport, Politik, Wirtschaft bzw. Gesellschaft sowie untereinander hervor. Auch die Rückmeldungen der sonstigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer klangen sehr zufrieden mit der Kölner Premiere.

Was mich gleichfalls freute: Vor dem Hintergrund des Gehörten befindet sich der DAB bei seiner Entwicklung offensichtlich auf dem richtigen Weg, sodass er den Umgang mit zukünftigen Herausforderungen adäquat meistern können sollte.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Internationaler Pfingstlehrgang 2016

Der Internationale Pfingstlehrgang in Heidenheim gehört sicherlich nicht nur für die Aikidoka des DAB zu einem der Highlights des Aikido-Kalenders, sondern auch für die der Fédération d'Aïkido traditionnel (FAT). Von dieser stammt nämlich der Meister Pierre Mansart (7. Dan) und seine Mannschaft.

Sie hatten den weiten Weg von Lavalette nach Heidenheim an der Brenz auf sich genommen, um gemeinsam mit den Mitgliedern des DAB Aikido zu trainieren, aber vor allem auch, um gemeinsam viel Freude daran zu haben.

Schon das Training am Samstagabend gestaltete sich sehr interessant. Bereits hier wurde klar, dass dieser Lehrgang mit

Sicherheit kein Zuckerschlecken, sondern auch viel harte Arbeit sein würde.

Pierre zeigte einen spielerisch leichten Umgang mit seinem Uke beziehungsweise mit Aikido im Allgemeinen, doch dahinter verbirgt sich selbstverständlich jahrzehntelanges intensives Training.

Er wurde nicht müde, uns zu erinnern, dass man beim Aikido entspannt („relax“ und „free“ in seinen Worten) sein und *mit* seinem Uke (anstatt gegen ihn) arbeiten sollte. Genau dies demonstrierte er auch immer wieder eindrucksvoll selbst. Wir alle waren von seiner Spontaneität, Ruhe und Entspanntheit äußerst beeindruckt.

An diesem Samstag fand die Heidenheimer Musiknacht statt, welcher auch einige Aikidoka beiwohnten. Auswirkungen auf das Training am nächsten Morgen waren jedoch keine zu erkennen.

Die Vormittagseinheit am Sonntag wurde vom Bokken dominiert. Geübt wurde vor allem Schwert gegen Schwert, aber auch Schwert gegen Messer. Pierre wies darauf hin, dass nicht wir selbst, sondern das Bokken für uns arbeiten soll.

Beim Training mit dem Bokken wurden an sich simple Techniken wie Shiho-nage

oder Kote-gaeshi zu hochinteressantem und faszinierendem Aikido kombiniert, bei dem sogar dramatische Szenen aus Star Wars nachgestellt wurden.

Nebenbei erklärte er auch verschiedene Formalitäten beim Umgang mit dem Schwert.

Nachdem die französischen Gäste eine Stadtführung von Heidenheim (inklusive Mittagessen) gemacht hatten, wechselte der Fokus am Abend auf den Jo. Bei Techniken Stab gegen Stab kamen dann selbst fortgeschrittene Dan-Grade zuweilen aus dem Konzept. Doch Pierre ließ sich nicht lange bitten und zeigte die Techniken gerne auch wiederholt vor.

Während des Vorzeigens beeindruckte er immer wieder mit schier unendlichen Variationen, mit denen er stets die Oberhand über den Uke gewann. Am Ende gab es für alle noch eine Einführung in eine Jo-Kata, die Pierre gemeinsam mit uns übte.

Außerdem zeigte der Meister im Detail, welche empfindlichen Nervenpunkte der Mensch hat und bei welcher Technik man diese am besten einsetzt. Für die einen eine interessante, für die anderen eher eine unangenehme Erfahrung.

Der Montagvormittag begann ohne Waffen, doch auch hier gab es viel Neues und Unbekanntes, was einiges an Konzentration abverlangte. Später kam dann wieder das Bokken dazu, mit dem diverse Ausweich- und Verteidigungsbewegungen geübt wurden.

Zum Abschluss zeigte uns Pierre noch ein absolutes Highlight: Training mit der wohl besten Aikido-Waffe: simpel, gewaltlos und effektiv – der Fächer. Demonstriert wurde der Einsatz des Tessen (auch: Tetsu-sen) am Beispiel Irimi-Nage.



Meister Pierre Mansart, 7. Dan  
(Foto: Bernd Kohler)

An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass Pierre am Anfang und Ende der Trainingseinheiten immer eine meditative, spirituelle Ansprache hielt, in der er Analogien zwischen dem Aikido und der Natur herstellte.

Summa summarum war der Pfingstlehrgang wieder ein voller Erfolg für die knapp 100 Teilnehmer. Es war ein sehr anspruchsvolles Wochenende, sowohl körperlich als auch geistig, an dem alle Aikidoka Freude an der Herausforderung hatten.

Sowohl die Teilnehmer als auch der Organisator Georg Jooß waren sehr froh, dass das Wetter (zumindest für das Aikido) mitspielte und die Außentemperaturen nicht allzu hoch waren. Dadurch waren die klimatischen Bedingungen in der Halle ideal und alle konnten konzentriert und konsequent trainieren.

Vielen Dank an Pierre Mansart und seine Mannschaft, dass sie den Weg auf sich genommen haben und uns damit dieser wunderbare Lehrgang zuteilwurde.

Jack Henschel,  
SLZ Buchschwabach e. V.

氣

## Bundeslehrgang in Aalen mit Hubert Luhmann

Ortsvorsteher Patriz Ilg aus Aalen-Hofen hatte zur Begrüßung der Aikidoka erwähnt, dass die Glück-Auf-Halle extra für den Aikido-Bundeslehrgang am 16./17. April renoviert worden wäre und neue, große Fensterscheiben eingebaut wurden, damit



Meister Hubert Luhmann, 7. Dan

wir beim Üben das schöne Hofener Panorama betrachten könnten. Daraus wurde dann doch nichts, da in der Halle viel mehr los war als draußen in der Natur.

Hubert hatte wieder einen ganzen Sack schöner Aikidotechniken mit ins Schwabenländle gebracht und so hatten wir genug damit zu tun herauszufinden, wie er diese Techniken so mühelos und effizient ausführen kann. Dabei wies er immer wieder auf die kleinen, aber entscheidenden Details bei der Positionierung zum Angreifer, dem Ausweichen und der Gleichgewichtsbrechung hin. Schon kleine Fehler führen hier dazu, dass man mit viel Kraft arbeiten muss oder dass die Technik im schlimmsten Fall gar nicht mehr funktioniert.

Übung macht den Meister und so haben die ca. 80 aus ganz Deutschland angereisten Aikidoka geübt und versucht, hinter die Geheimnisse der richtigen Distanz und des Ausweichens zu kommen. Immer wieder half Hubert den Teilnehmern direkt während der Übungsphasen und verstand es hervorragend, deutlich zu machen, warum „das gerade nicht so richtig geklappt hat“.

Am Sonntagvormittag kam das Bokken zum Einsatz und besonders hierbei wurde klar: einmal die falsche Distanz zum Geg-

ner eingenommen und schon hast du ein Problem. „Neben der Positionierung ist konsequentes Handeln ein wichtiger Punkt, der nicht vernachlässigt werden darf“, war eine Aussage von Hubert. Der Nage muss durch seine Präsenz und seine konsequente Handlung dem Uke signalisieren, dass er nicht bereit ist, sich einfach seinem Schicksal zu ergeben. Dazu gehört auch ein „hörbarer“ Kiai (quasi eine Art Kampfschrei), wenn man mit dem Bokken arbeitet oder Kokyu-Techniken durchführt.



Wenn man das die ersten Male macht, kommt man sich schon etwas seltsam oder blöd vor, aber mit der Zeit merkt man, dass man dadurch die Techniken konsequenter durchführt, weil durch die Ausatmung die Muskelspannung etwas fokussiert und auf den Punkt gebracht wird.

Die zwei Trainingseinheiten vergingen wie im Flug und den Teilnehmern hat es sichtlich Spaß gemacht. Mit neuen Erkenntnissen und ein paar Schritte weiter auf dem langen „Aikido-Weg“ traten die vielen Freunde und Bekannten ihre Heimreise an. Da ich aus gut informierten Quellen wusste, dass Hubert ein Whisky-Liebhaber ist, war es natürlich klar, dass er einen original schwäbischen Whisky mit auf den Weg bekommt. Viele wissen vermutlich nicht, dass der Whisky ursprünglich aus dem Schwabenland kommt. Es gibt ja

die Sage, dass die Schotten in Wirklichkeit ausgewanderte Schwaben sind, und wie sagt der Schweizer bei seinen Ricola-Kräuterbonbons immer: „Wer hat's erfunden?“ Die Antwort ist doch klar, oder?

*Berthold Baumgartl,  
Post-SV Aalen*

道

## Vorsprung reduzieren!

Für den Bundestrainer Alfred Heymann, in Niedersachsen auch Regionaltrainer, war es so etwas wie ein Heimspiel. Keine Anreise in ferne Bundesländer und dazu bestes Wetter in Hannover.

Die ca. 50 Teilnehmer, vorwiegend aus Niedersachsen, jedoch auch aus Hessen, Nordrhein-Westfalen, Hamburg und Berlin angereist, waren gekommen, um sich die Technik Ude-garami und die Abwehr von Messerangriffen näherbringen zu lassen.

Man kennt das ja hinlänglich – die Technik ist bekannt, aber so richtig will es dann doch nicht klappen. Woran liegt's?

Es fallen Begriffe wie „Linie verlassen“, „Gleichgewichtsbrechung“ oder „Übertragung der Zentrumsbewegung“. Hat man auch schon mal gehört.

Sagt Alfred: „Wenn ihr das begriffen habt, braucht ihr das nur noch in die Technik umzusetzen.“ Er meint damit eben diese Übertragung der Zentrumsbewegung, um den Uke in einen Zustand der Instabilität zu bringen und um dann eine Technik effektiv ansetzen zu können.

Was bei ihm spielerisch aussieht, wenn er seinen Angreifer „tanzen“ lässt, bei uns aber etwas weniger harmonisch abläuft, führt Alfred auf seinen Trainingsvorsprung zurück, den er uns gegenüber vorweist.

Und um diesen nicht größer werden zu lassen, haben wir uns auf der Matte intensiv mit diesen Inhalten beschäftigt, anstatt auf einem Parkett in den Mai zu tanzen. Der Samstag stand im Zeichen des Ude-



Meister Alfred Heymann, 8. Dan  
(Foto: Werner Musterer)

garami, am Sonntag kam dann verstärkt das Tanto zum Einsatz. Aber letztendlich spielte es keine Rolle, um welche Technik es ging, denn es zeigte sich: Wenn die „Vorarbeit“ miserabel war, konnte die Technik auch nichts mehr bewirken. Dank Alfred konnten wir fachkundig unterstützt weiter an einer guten Vorarbeit und Technik arbeiten.

Danke an Alfred und alle Helfer/-innen des AVH, der nächste Bundeslehrgang ist schon geplant und wird sicherlich genauso zur Reduzierung des Vorsprungs beitragen.

Dr. Joachim Moeser,  
AV Hannover e. V.



## Neues aus der Technischen Kommission

Am 1./2. April 2016 fand wieder die jährliche TK-Sitzung mit Workshop in Idstein

statt. Zum ersten Mal waren auch Vertreter der Landesverbände als Gäste geladen. Ziel dieser Einladung war, dass in der Diskussion und in dem Workshop aktuelle Anliegen eingebracht werden können und dass Informationen direkt „miterlebt“ werden. Die Einladung wurde gern angenommen und die Teilnehmer möchten diese Chance weiter nutzen.

### Trainerausbildung:

Dieses Jahr findet keine Trainerausbildung statt. Grund dafür sind rückläufige

Teilnehmerzahlen. Nächstes Jahr wird der Versuch gestartet, die Trainerausbildung an mehreren Wochenenden abzuhalten. Dabei sollen die ALVs eingebunden werden. Sicher haben bereits einige vom neuen Bildungsurlaubsgesetz gehört. Die Landeslehrwarte sollten sich ggf. um deren Anerkennung bemühen.

### Bundeswochenlehrgang III in 2018:

Der Lehrgang soll zumindest teilweise in Form eines Workshops durchgeführt werden.

### Ehrenkodex:

Zunehmend wird deutlich, dass im Übungsbereich unterhalb der strafrechtlichen Schwelle ein besserer Schutz erforderlich wird. Der Ehrenkodex könnte für dieses Thema sensibilisieren, da es sich um ein Tabu-Thema mit möglicherweise großem Dunkelfeld handelt. Hier sind in erster Linie die Vereine gefordert und wir empfehlen, von den Trainern/innen und Betreuer/innen im Verein diesen Ehrenkodex einzufordern. Eine Vorlage kann von unserer Homepage heruntergeladen wer-



den. Die TK ist der Auffassung, dass dies zukünftig Inhalt des Lizenzerwerbs sein muss.

### **Vorbereitungszeit und Voraussetzungen für Prüfungen und Lizenzen:**

Die Vorbereitungszeit für Dan-Prüfungen und Lizenzerwerb wird von einem Jahr auf zwei Jahre verlängert. Allerdings wird die Anzahl der TE-Einheiten erhöht. Das bedeutet, dass folgende „Pflichtlehrgänge“ vorgeschrieben sind:

Bei Dan-Prüfungen und bei Lizenzerwerb sind innerhalb der zwei Jahre 10 TE-Einheiten zu besuchen, davon mindestens die Hälfte TE-A-Einheiten.

Bei Verlängerungen sind innerhalb der vier Jahre 20 TE-Einheiten zu besuchen, davon mindestens die Hälfte TE-A-Einheiten.

Aufgrund der Tatsache, dass diese Regelung eine Erleichterung darstellt, kann sie sofort angewendet werden.

BLA und BPA sind darüber informiert.

### **Dan-Graduierungen:**

Es wurden folgende Graduierungen vorgenommen:

Auf den 7. Dan Aikido:

Martin Glutsch  
Hubert Luhmann  
Roland Nemitz  
Ulrich Schümann

Auf den 6. Dan Aikido:

Edmund Grund

An dieser Stelle noch einmal herzlichen Glückwunsch.

### **Sonstiges:**

Bei Dan-Prüfungen ist angedacht, die Anzahl der Prüflinge auf 12 pro Prüfung zu begrenzen und dafür mehr Termine anzubieten.

Ebenso soll untersucht werden, inwieweit die Theorieprüfung (bei Teilnehmern ohne Trainer-Lizenz) möglicherweise in einer anderen Form durchgeführt werden kann.

### **Workshop:**

Ein Thema war eine Diskussion über Pro bzw. Contra zum Waffentraining. Wie überall gib es immer ein Für und Wider. Die TK sieht derzeit keinen Handlungsbedarf, etwas zu ändern.

In einer weiteren Aufgabe sollten die wesentlichen Merkmale von verschiedenen Techniken (speziell von Koshi-nage) herausgearbeitet werden. In Gruppen wurden für vorgegebene Techniken die wesentlichen Merkmale definiert bzw. woran man erkennt, dass es diese spezielle Technik ist.

Die Ergebnisse für Koshi-nage wurden anschließend näher besprochen. Dabei waren sich alle einig, dass folgendes Merkmal für Koshi-nage gilt: Der Uke verliert sein Gleichgewicht durch ein Hindernis (Hüfte, Körper) von Nage, das zu einem geeigneten Zeitpunkt (Aufnahmephase) unter den Schwerpunkt von Uke „platziert“ wird. Der Uke „kippt“ über dieses Hindernis und kommt zu Fall.

Dieses Merkmal ist für Koshi-nage eindeutig und erkennbar.

Ich bin der Meinung, wenn es uns gelingt, für jede Technik solche eindeutigen Merkmale festzulegen, tun wir uns in vielerlei Hinsicht leichter. Dies bedeutet nicht, dass es nicht auch andere Ausführungsvarianten gibt. Aber wenn es dann darum geht, eine Technik zu unterrichten oder vorzuzeigen, muss das entsprechende Merkmal ersichtlich sein.

*Karl Köppel,  
Vizepräsident Technik*



---

## **Pfingstlehrgang mit Dr. Hans-Peter Vietze in Aquitanien**

Über Pfingsten hatte die Fédération d'Aïkido traditionnel (FAT) unseren Trainer Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan) zu einem nati-

onalen Lehrgang nach Bordeaux eingeladen. Teilnehmer aus Toulon, La Rochelle sowie aus den verschiedenen Aikidoclubs von Bordeaux und seinen Vorstädten versammelten sich im C.R.E.P.S., einer nationalen öffentlichen Einrichtung des Ministeriums für Sport auf dem Campus der Universität in Bordeaux-Talence.

Nach Begrüßung durch Claude Clarac, dem regionalen FAT-Präsidenten von Aquitanien, und François Noizée (7. Dan), einem technischen FAT-Berater, startete Hans-Peter am Samstagmorgen mit der Grundtechnik Shiho-Nage.

Wurde als erstes die Verteidigung gegen Angriff mit der „leeren Hand“ trainiert, so demonstrierte er diese Technik dann sowohl gegen Stockangriff als auch gegen Angriffe mit dem Messer. Dabei hob Hans-Peter hervor, dass nicht unbedingt die Waffe des Angreifers entscheidend ist, sondern dass der Verteidiger auf die Statur des Angreifers und die Intensität des Angriffs entsprechend reagieren muss.

Das bedeutet z. B., einen stürmischen Angreifer in eine Lage zu bringen, in der er seine körperliche Balance verliert und dann „ganz einfach“ durch eine entsprechende Bewegung zu Fall gebracht wird.



*Meister Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan*

Das anschließende Mittagessen in der Mensa war für mich persönlich etwas un-

gewöhnlich bei einer sportlichen Aktivität, aber durchaus landestypisch, da neben Softgetränken auch Karaffen mit Rotwein gereicht wurden.

Die Übungseinheit am Nachmittag wurde dem Jo gewidmet. Fühlt sich doch unser Meister hier ganz in seinem Element und zeigte verschiedene Techniken gegen Stoßangriffe.



*François Noizée (7. Dan) im Gespräch mit Dr. Hans-Peter Vietze  
(Fotos: Jérôme Loulon)*

Auch bei den zwei Lehreinheiten am Sonntag bei strahlendem Pfingstwetter ließ der Trainingseifer nicht nach. Schließlich ist es egal, ob der Lehrer in französischer, deutscher oder wie hier Hans-Peter in englischer Sprache erklärte. Aikido versteht man vor allem durch Üben und nicht durch verbale Erklärungen.

Zum Abschluss des Lehrgangs bedankte sich Hans-Peter für die Einladung und freute sich ganz besonders, waren doch einige sehr bekannte Aikidoka dabei, mit denen er seit diversen Lehrgängen in Frankreich ca. 30 Jahre befreundet ist.

Anschließend wurde der deutsch-französische Aikidoaustausch bei einem Abschlussemfang mit allen Aikidoka weiter rege intensiviert.

*Gerlind Otto-Vietze,  
SKV 1879 e. V. Mörfelden*

道

## Japanische Kampfkünste in Lünen

Am Samstag, den 23.04.2016, eröffnete der stellvertretende Bürgermeister Herr Störmer in Lünen das internationale Budo-Seminar der Kokusai Budo Koenkai, einem Förderkreis für japanische Kampfkünste. Ausgerichtet wurde das Seminar von der Aikido-Gemeinschaft Lünen.

Drei hochgraduierte Budo-Lehrer aus den Bereichen Aikido, Karate-Do und Iaido (japanische Schwertkunst) waren gekommen:

für Aikido: Kyoshi Edmund Kern, 8. Dan Aikido, Leiter des Takemusu Aikido-Dojo in Fürth

für Karate: Kyoshi Walter Smigelski, 7. Dan Karate, Leiter des Budo-Zentrums München

für Iaido: Peter Breit, 2. Dan Iaido, 1. Dan Aikido, Aikido-Dojo Fürth.



*Meister Edmund Kern, 8. Dan Aikido*

Obwohl die drei Kampfkünste Karate-Do, Aikido und Iaido grundverschieden sind, gibt es viele Gemeinsamkeiten und Überschneidungen, die zu der Idee geführt

haben, diese in einem Seminar zu vereinen.

Karate ist eine offensive Selbstverteidigungstechnik, in der vornehmlich Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken gelehrt werden. Aikido ist dagegen rein defensiv ausgelegt und kennt keine Angriffselemente. Hier wird die Kraft eines Angreifers umgeleitet und die Techniken enden meist in einem Wurf oder einer Verhebelung. Iaido lehrt den präzisen Umgang mit dem japanischen Schwert, dem Katana.



*Meister Peter Breit, 2. Dan Iaido*

Die offensichtlichste Gemeinsamkeit ist: Alle Kampfkünste stammen aus Japan. Eine andere Gemeinsamkeit: Viele Techniken des Aikido und auch des Karate-Do entstammen aus der Schwertkunst.

Und nicht zuletzt nutzen alle drei Künste den philosophischen Grundsatz des „Do“: japanisch für „der Weg“. Damit ist gemeint, über die Kampfkunst im Streben nach Perfektion zu Selbstverwirklichung und Selbstbeherrschung zu gelangen und so seine Charakterstärken zu festigen.

Die Lehrer haben sich diesen philosophischen Ansatz insbesondere auf ihre Fahnen geschrieben, da in der heutigen Zeit die Kampfkünste immer mehr versport-

licht werden und der ursprüngliche philosophische Ansatz mehr und mehr in den Hintergrund tritt. Die Kampfkunst als Werkzeug für die Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen ist im Budo-Förderkreis eines der Hauptziele.



Meister Walter Smigelski, 7. Dan Karate  
(Fotos: Stephan Mühlenbrock)

In der Sporthalle der Uhland-Realschule boten die drei Meister am Samstag und Sonntag Trainingseinheiten sowohl in der eigenen Kampfkunst als auch kampfkunstübergreifend an. Besonders letztere lösten bei den gut 60 Teilnehmern aus allen Teilen Deutschlands große Begeisterung aus. Man konnte nicht nur in eine andere Disziplin hereinschnuppern, sondern hatte gleichzeitig die Möglichkeit, mit erfahrenen Budoka anderer Künste Techniken zu vergleichen und ganz neue Erfahrungen zu sammeln.

In einer Demonstration gaben die drei Meister zudem beeindruckende Kostproben ihres Könnens.

Noch während des Lehrgangs wurde übereinstimmend beschlossen, diese erfolgreiche Veranstaltung zu wiederholen: im nächsten Jahr in Potsdam, in 2018 dann erneut in Lünen.

Bernd Socha,  
AG Lünen e. V.



## Aikido ist JETZT – Lehrgang im Kloster Damme

Am Himmelfahrt-Wochenende vom 05.05. bis 09.05.2016 wurde zum nunmehr siebten Mal zum Aikido im Benediktinerkloster in Damme geladen. Wie zu kaum einer anderen Gelegenheit erlaubt dieser Lehrgang, über das Medium Aikido in die Gegenwartigkeit des Augenblicks einzutauchen und das Motto „Aikido ist JETZT“ ganz konkret zu erleben. Getragen vom stillen, ruhigen Rhythmus des Klosterlebens lässt sich an vier Tagen der Fokus viel einfacher auf Kontemplation und das Üben richten als im hektischen Treiben des Alltags.

Dieser Faszination folgend, war es für uns nun auch schon das fünfte Mal, dass wir nach Damme pilgerten, um dort in wunderbarer Atmosphäre Aikido zu üben.

Als Lehrgangleiter brachte Klaus Meyer (6. Dan Aikido) diesmal noch Olaf Vittinghoff (2. Dan Aikido) und Dirk Beckmann als Unterstützung sowie eine riesige Menge an Inspirationen mit.

Klaus schaut auf über vierzig Jahre Aikido-Erfahrung zurück, war viele Jahre Schüler von Meister Asai (8. Dan und Shihan des Aikikai Tokyo) und durfte noch viele direkte Schüler von O-Sensei auf Lehrgängen persönlich genießen. Seine Vitalität und Präsenz auf der Matte ist von bemerkenswerter Qualität und hat unsere Sicht auf das Aikido nachhaltig geprägt.

Er unterrichtete uns in Tai-jutsu (Körper-Techniken), bezog aber auch immer wieder Elemente aus dem Kinomichi und Übungen mit dem Jo (1,20 m langer Stab) mit ein. Dabei war der Stock ein Werkzeug, um die Bewegungen und inneren Strukturen des Körpers zu verdeutlichen.

Es war eine Prämisse, den Jo in seiner Bewegungsentfaltung niemals zu behindern oder zu manipulieren, sondern die aus

einem entspannten Körper herausfließenden Impulse ungehindert auf den Jo zu übertragen und umgekehrt die von Fliehkraft, Trägheit und Schwerkraft beeinflussten Bewegungen des Jo anzunehmen, umzulenken und weiterzuführen. So wurden Schläge und Stöße die natürlichen Konsequenz von Körper und Stab in einer ganzheitlichen Bewegung.

Diese Richtung wurde auch in den Partnerübungen ohne Stock verfolgt. Hier wurde ebenfalls eine entspannte Verbindung zum Partner betont, die seine Bewegungsimpulse fühlbar macht, ohne ihm im Weg zu stehen, ihn zu blockieren oder festzuhalten.

Klaus gelang es, dies in so fantastischer Einfachheit zu demonstrieren, dass man fast vergessen könnte, wie viel Übung notwendig ist, um eine ähnliche Leichtigkeit in der eigenen Bewegung zu finden.

Die Buki-waza (Waffen-Techniken) wurden von Olaf Vittinghoff übernommen. Olaf verbrachte viel Zeit mit dem Studium der Waffenformen des Iwama-Ryu und ist Schüler von Kyoshi Edmund Kern (8. Dan Aikido).

Er brachte uns die sieben Ken-Suburi und erste und zweite Kumi-tachi näher. Dabei ließ er auch Einflüsse aus dem Kendo durchblicken und zeigte die Lebendigkeit der Formen durch die Einbindung von Variationen (Henka-waza). Für viele Aikido-Übende, uns eingeschlossen, sind Buki-waza im eigenen Dojo doch eher eine Seltenheit und damit in dieser geballten Form eine einzigartige Möglichkeit, sich in den Schwert-Formen zu üben.

Ebenfalls eine ganz neuartige Erfahrung war die Übungseinheit mit Dirk Beckmann. Dirk ist Faszientherapeut und Kampfkünstler der verschiedensten Richtungen. In seiner Einheit am Samstagmittag lernten wir unseren Körper nochmal auf ungewohnte Art kennen. Durch Schütteln und Strecken wurden die tiefen Muskelstrukturen, das myofasziale Bindegewebe, auf ganz natürliche Weise aktiviert.

Viele dieser Übungen und Gedanken fanden sich auch in den Tai-jutsu-Einheiten wieder. Und so gliederten sich die zusätz-

lichen Übungseinheiten in ganz hervorragender Art und Weise in den Unterricht von Klaus ein und ließen damit ein rundum gelungenes Gesamtbild entstehen.

Ganz herzlichen Dank Olaf, Dirk und Klaus, dass ihr uns an euren Erfahrungen habt teilhaben lassen!

Am Ende bleibt jedoch ein kleiner Wermutstropfen, da der Himmelfahrt-Lehrgang wohl zum letzten Mal in der legendären Gastfreundschaft der Dammer Benediktiner stattgefunden hat. Leider wird das Kloster in Damme zum Ende dieses Jahres geschlossen. Wir verabschiedeten uns somit auch mit einem lachenden und einem weinenden Auge.

Gegenwärtig läuft die Planung zum achten Himmelfahrts-Workshop in einem anderen Kloster. Wir freuen uns daher schon auf ein Wiedersehen mit altbekannten und auch sicherlich wieder neuen Gesichtern in anderer und doch vergleichbar schöner Umgebung.

*Dr. Andy Scheffer,  
Hausbruch-Neugrabener TS e. V.*

氣



## Wichtige Termine

**5. September 2016:** Meldeschluss zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu 1. – 8. Oktober 2016 im LZ Herzogshorn

**8. Oktober 2016:** am 22./23. Oktober 2016 in Lorch/Württ.

**22. Oktober 2016:** Meldeschluss zum BL am 5./6. November 2016 in Mörfelden-Walldorf



# Aikido-Telegramm

## Gratulation!

Am 19. und 20.03.2016 fanden in Böblingen und Braunschweig Danprüfungen statt. Die Prüfungskommissionen waren Hubert Luhmann (6. Dan), Roland Nemitz (6. Dan) und Dr. Dirk Bender (5. Dan) sowie Martin Glutsch (6. Dan, Vors.), Roland Rilk und Horst Hahn (jeweils 5. Dan).

Weiterhin beschloss die Technische Kommission bei ihrer Tagung am 01.04.2016 einige Graduierungen.

Wir gratulieren herzlich:

### zum 7. Dan:

Glutsch, Martin	SV Böblingen
Luhmann, Hubert	Aikido-HBG
Nemitz, Roland	Rendsburger TSV
Schümann, Ulrich	SV Boostedt

### zum 6. Dan:

Grund, Edmund	AC Stuttgart
---------------	--------------

### zum 5. Dan:

Kronhöfer, Wolfgang	ESV Augsburg
Sonnenberg, C-D	Braunschweiger JC

### zum 4. Dan:

Knoll, Norbert	AV Hannover
Schmidt, Petra	TV Niederseelbach

### zum 3. Dan:

Genzow, Jens-Pieter	AV Wattenbek
Nießner, Kurt	Bramstedter TS
Scheidung, Isabel	SKV Mörfelden
Schröder, Hans-Georg	SV Böblingen
Stolte, Achim	ASV Lorch

### zum 2. Dan:

Warninck, Alexander	AV Hannover
---------------------	-------------

### zum 1. Dan:

Genzow, Madleen	AV Wattenbek
Hüser, Sven	AV Wattenbek
Kesten, Zoran	Hausbruch-Neugr. TS
Kleine, Etienne	Seishinkai Jena
Sattler, Heidi	TGS Walldorf
Schaad, André	Bushido Amorbach
Schindler, Ralf-Josef	VfB Jagstheim
Schmidt, Erika	Hausbruch-Neugr. TS
Siegl, Kerstin	TGS Walldorf
Stolz, Michael	VfL Sindelfingen
Verschl, Mario	TSG Stuttgart
Wawrzyniak, Paul	TC Gelsenkirchen
Wolff, Fabian	SLZ Buchschwabach

道



## Kinder- & Jugendseite

### NRW-Jugendlehrgang

Der NRW-Jugendlehrgang 1 fand in diesem Jahr zu unserer Freude wieder in Werl statt.

Aus dem Ruhrgebiet reisten 28 hochmotivierte Aikidoka an. Diese wurden von 20 vereinseigenen Nachwuchs-„Aikis“ begrüßt und herzlich empfangen. Als Lehrerin konnte Suza Wrzeszcz (1. Dan) aus Norddeutschland gewonnen werden.

Da es ein Lehrgang mit Übernachtung in der Halle war, ging es bei der Anreise hoch her. Sporttaschen, Kopfkissen, Schlafsäcke und auch Kuscheltiere wurden in die Umkleiden getragen.

Die Aufwärmung begann wie immer gerne mit einem Spiel und so lernten sich alle auch schnell kennen. Danach ging es spielerisch in die Fallschule. Es wurde gehüpft wie ein Hase und auf allen vieren gekrabbelte, wobei dann zwischendurch immer eine kleine Rückwärtsrolle (Ushiro-ukemi) oder Vorwärtsrolle (Mae-ukemi) durchgeführt wurde. Dann endlich ging es mit den Techniken los.

Suza hatte sich Ude-kime-nage überlegt. Etwas sehr Anspruchsvolles, wenn man bedenkt, dass die jüngsten Teilnehmer erst fünf Jahre alt waren. Sie durften sich vorstellen, sich wie Roboter zu bewegen, was verhindern sollte, dass z. B. die Arme ein „Eigenleben“ entwickelten. Jeder übte mal mit verschiedenen Partnern und es wurde probiert, geredet, gefragt und gelacht. Die helfenden Hände auf der Matte hatten einige Knoten zu entwirren. Zur allgemeinen Auflockerung gab es dann ein Bierdeckel... nein ... „Kakaodeckel“-Spiel, welches auch gleich das Abschlusspiel des Nachmittagstrainings war.

In unglaublicher Geschwindigkeit hatten sich alle umgezogen. Das Wetter war gut und das Außengelände der Schule bot viele verschiedene Möglichkeiten wie Fußball, Tischtennis, Klettern und auch Bogenschießen (mit Saugnapfpfeilen) auf Plastikflaschen unter Anleitung und Aufsicht von Jockel war möglich.

Es gab Kuchen, Plätzchen, Rohkost, Obst (eine Spende der Eltern) und natürlich Grillwürstchen im Brötchen mit viel Ketchup.

Nachdem auch wirklich alle satt waren und es dunkel geworden war, kam die Zeit fürs Kino. Mit den Filmen „Nachts im Museum“ und „Die Eiskönigin“ war für alle etwas dabei. Es wurde mitgefiebert und mitgesungen.

Gegen Mitternacht war Schlafen angesagt, denn morgens sollte es ja nach dem Frühstück um 8.30 Uhr mit dem Training

weitergehen. Zu unserer Überraschung benötigten wir keinen Wecker, denn die Ersten schauten schon recht ausgeschlafen gegen 6.30 Uhr über die Matte.

So blieb, bis zum Frühstück um 7.45 Uhr, genügend Zeit für alle, sich zu waschen, anzuziehen und den Schlafsack aufzurollen.

Das Frühstücksbuffet mit warmer Milch mit und ohne Kakao und frischen Brötchen mit Nutella, Marmelade und Kinderwurst brachte dann die nötige Energie für das Sonntagstraining.

Auch diesmal verstand Suza es, mit Aufwärmspielen wie z. B. „Seilchen“springen mit ca 9 Meter langen Riesenseilen aus Aikidogürteln die jungen Aikidoka zu begeistern und auf „Betriebstemperatur“ zu bringen.

Kaiten-nage-uchi stand als Technik an und damit es damit auch klappen sollte, kamen als Hilfsmittel wieder die Kakaodeckel zum Einsatz. Ziel war es, unter anderem den Partner gut zu führen und nicht zu reißen oder zu ziehen, damit der Deckel heil blieb. Das versuchten nun alle ganz eifrig; doch wie gut, dass Suza noch Ersatzdeckel dabei hatte.

Vom Kaiten-nage-uchi ging es nun zum Ude-osae. Den kannten wir alle, doch der Angriff war uns neu. Der „Nasenklammerangriff“. Den fanden alle lustig, denn nachdem Suzas Uke ihre Nase gefasst hatte, veränderte sich natürlich gleich ihre Stimme und alle mussten laut lachen. Jeder nahm sich seinen Lieblingspartner und egal, ob ordentlich zugegriffen oder auch nur mit zwei Fingern geklammert wurde: Auf jeden Fall wurde viel gelacht und so fröhlich endete dann auch der ganze Jugendlehrgang.

Wir bedankten uns bei Suza herzlich mit einigen Leckereien aus der Region und hoffen auf viele schöne Erinnerungen an den Lehrgang in NRW.

Ein dickes DANKE gilt an dieser Stelle auch allen Helfern, die diese Veranstaltung überhaupt erst möglich gemacht haben.

*Claudia Steinmann,  
Werler TV e. V.*



Meisterin  
Suza Wrzeszcz, 1. Dan





## Koshi-nage

von Hubert Luhmann, 7. Dan;  
Bundestrainer

Angriff Yoko-kubi-shime, ein Würgeangriff mit beiden Händen von der Seite.



(1)

Nage begegnet dem Angriff, indem er die Distanz verkürzt und dies zugleich mit einem Atemi verbindet.

Hierbei bewegt sich Nage – ohne die Höhe des Zentrums zu verändern – mit einem seitlichen Gleitschritt auf Uke zu. Der dem Uke zugewandte Handrücken macht aus dem Schwung heraus eine Streichbewegung gegen Ukes Bauch und daran entlang bis hinter dessen Rücken.



(2)

Die Bewegung Nages wird fortgesetzt, indem Nage die Hüfte mit einer Drehbewegung vor die Hüfte Ukes bringt. Dabei setzt Nage seinen Schwerpunkt herab und bewegt zugleich den Arm, mit dem der Atemi ausgeführt worden ist, so an Ukes Schulter heran, dass Uke nunmehr an Nages Schulter und an der Hüfte fixiert ist. Die gesamte Bewegung wird ohne Stopp ausgeführt. Nage erfasst Ukes freien Arm am Ellbogengelenk und fixiert Uke an diesem (dritten) Punkt. (3)



Nage streckt die Beine und dreht zugleich den Oberkörper nach vorn. Dabei wird Uke ausgehebelt und um die Körperachse Nages gedreht. Die Bewegung erfolgt wiederum ohne weiteren Stopp.

(4)



Uke wird durch den Schwung der Bewegung weiter um die Körperachse Nages herum gedreht. Nage wartet während dieser Phase ab, bis Uke von allein in Richtung Boden fällt.

Uke wird dabei durch die Fixierung am Ellbogengelenk so geführt, dass er sich erst um diesen Punkt dreht und dann eine seitliche Fallschule macht.

(5)



Ukes Fall wird durch Nage begleitet, indem zunächst die untere Schulter Ukes zum Ende der Fallbewegung nach unten geführt wird.

(6)



Im Anschluss streckt sich Nage nach oben und fixiert dabei den Kopf Ukes und dessen Brustkorb (bei kleineren Partnern ggf. die Hüfte), sodass sich Uke nicht vom Boden lösen kann.

Die Fixierung kann ggf. noch durch einen Hebel an Ukes Ellbogen, mit dem Oberschenkel Nages als Hebel-lager, ergänzt werden.

氣 (7)



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



**Ihr starker Partner in Sachen AKIDIDO!**

Besuchen Sie uns auf [phoenix-budoshop.de](http://phoenix-budoshop.de)



**PHOENIX**  
BUDOSPORT



PHOENIX BudoSport  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 0 25 24 / 267 92 80  
[info@phoenix-budo.de](mailto:info@phoenix-budo.de)  
[www.phoenix-budo.de](http://www.phoenix-budo.de)

## Aikido und Angreiferverhalten

### Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Roland Rilke, Post-SV Aalen (2012)

(Fortsetzung aus Heft 2/2016)

Bewegung ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. (Auch wenn unsere Kinder, wenn sie vor dem Fernseher liegen oder vor dem PC sitzen, uns manchmal anderes weismachen wollen.)

Bewegungen im Aikido sind harmonisch und effizient, ohne die Angriffsenergie zu blockieren. Die Bewegung wird immer mit dem ganzen Körper ausgeführt, mittels Drehung in und aus der Hüfte.

Das heißt, sie entsteht im Zentrum (Hara, Seika-Tanden) und wirkt über unsere Arme und die optimale Position der Beine auf das Körperzentrum des Ukes ein, um diesen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Eine besondere Anforderung ist im Aikido, dass der Nage seine Bewegung an die des Ukes anpassen muss und diese zum Teil auch übernimmt und in einer gemeinsamen Bewegung weiterführt und zu Ende bringt.

Dafür ist die „energetische“ Verbindung zwischen Uke und Nage nötig. Der Uke führt den Angriff so aus, dass der Nage mit der Angriffsenergie, die während des gesamten Bewegungsablaufes nie abreißen soll, arbeiten kann. Dieses Harmonisieren zweier individueller Bewegungsabläufe stellt eine besondere Herausforderung dar.

Das Erlernen der Bewegungsabläufe basiert auf genauem Beobachten, Ausführen der Bewegung mit dem Uke und auf dem Erspüren der Bewegung, wenn der Nage sie mit dem Uke ausübt.

Deshalb ist es auch wichtig, im Training und auf Lehrgängen mit verschiedenen

Uke zu üben; dies gibt uns die Möglichkeit, unsere Nage-Fähigkeiten zu erweitern.

Ebenso ist es wichtig, Randori zu üben, wobei es oft am Platz, an angriffsfreudigen Uke oder an freiwilligen Nage fehlt; doch gerade im Randori spiegelt sich die Verinnerlichung unserer erlernten Techniken wider und es sollte keinesfalls vergessen werden.

Auch halte ich Katas für wichtige Elemente, um unsere Techniken zu verinnerlichen.

### Subjektives Bewegungsempfinden und objektive Bewegung

Das subjektive Bewegungsempfinden ist jene Bewegung, die der Uke glaubt auszuführen, von der er überzeugt ist, sie zu tun. Die objektive Bewegung ist dagegen das, was er tatsächlich macht.

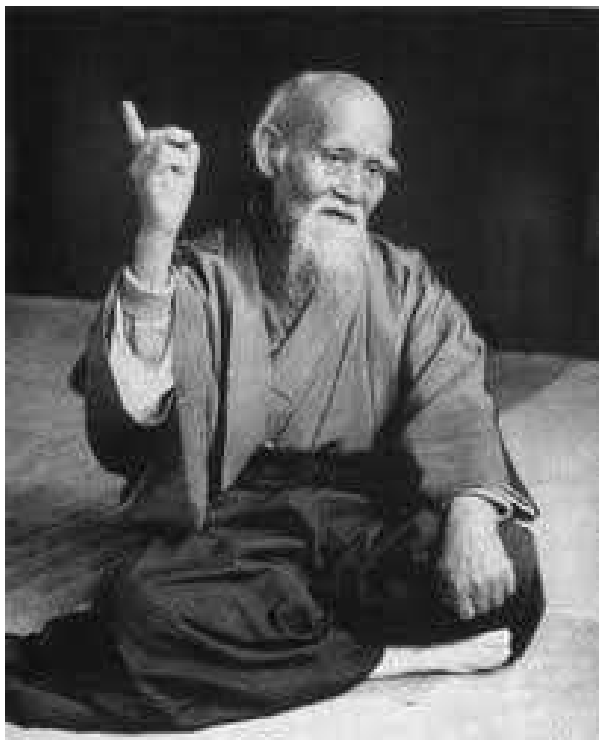
Im Prinzip kann jede menschliche Bewegung in subjektiv wahrgenommenes Bewegungsempfinden und in objektiv durchgeführte Bewegung differenziert werden. Gerade beim Erlernen von Aikido-Techniken kann sich das subjektive Bewegungsempfinden des Uke von der von ihm tatsächlich durchgeführten, objektiven Bewegung erheblich unterscheiden.

Der Trainer hat dabei die Aufgabe, das subjektive Bewegungsempfinden zu objektivieren, indem er mit dem Trainierenden die Bewegung ausführt und diesen zu einer korrekten Bewegung hinführt. Dadurch wird dem Trainierenden die Möglichkeit geboten, die Bewegung im pyramidalen System zu erfassen, um dieses Speicherbild dann durch die Übung mit dem Partner ins extrapyramidal-motorische System zu übertragen.

Dieser Prozess braucht Zeit und oftmalige Wiederholung der Bewegungsabläufe. Ein gewisses Maß an Variation verbessert den Effekt. Ist die Bewegung im extrapyramidal-motorischen System einmal gespeichert, so kann sie spontan abgerufen und harmonisch und rund ausgeführt werden. Auf diesem Bewegungsrepertoire fußend können dann über das pyramidale System neue Bewegungen weiter erlernt werden.

Eine weitere Möglichkeit der Korrektur durch Erkennen der Diskrepanz zwischen subjektivem Bewegungsempfinden zur objektiven, tatsächlich durchgeführten Bewegung kann durch Vorspielen bzw. Spiegeln durch den Trainer erfolgen.

Dies kann jedoch vom Trainierenden möglicherweise missverstanden werden, da für ihn ja die subjektive Bewegung der objektiven (so wie sie sein sollte) entspricht. Stattdessen können hier Videoanalysen als objektives Abbild der Bewegung leichter angenommen werden.



„Trainingsfortschritte machen diejenigen, die üben und üben.

Auf geheime Techniken zu vertrauen, wird dich nirgendwohin bringen.“

*Morihei Ueshiba,  
Begründer des Aikido*

## **Randori**

Ran (Chaos) + dori (nehmen oder greifen) gleich Randori ist ein spezialisierter Aspekt des Trainings von mehreren Kampfsport-Systemen, Aikido einbegriffen, welcher ausgearbeitet wurde, um die Kompetenz weiterzuentwickeln, ebenso ein ge-

steigertes Situationsbewusstsein und hoffentlich eine wachsende Fähigkeit zur Aufrechterhaltung der „sang froid“ (Kaltblütigkeit) in stressigem Training sowie in echten Situationen.

Das Randori kann ausgeübt werden von zwei oder auch von mehr Personen, die verschiedene Niveaus und Stile in Angriffen anwenden, um Nage unter Druck zu setzen.

Das Ziel ist nicht unbedingt der Sieg über diese Angreifer, sondern in erster Linie, die ganze Tortur durchzuhalten und mit einer ständig erweiterten Erfahrung, einem tieferen Sinn des erworbenen Wissens und Selbstvertrauens herauszukommen.

Echte Zuversicht für beide, sowohl zu einem selbst wie auch zum Trainingspartner, ist ein echtes Win-Win-Szenario im Randori.

Im höchsten Sinn ist es ein Fest der echten Errungenschaft für alle Beteiligten, für diejenigen, die erfolgreich bessere Fähigkeiten entwickeln, realistische Angriffe zu geben, sowie auch für diejenigen, die effektiv solche neuartigen und intensiven Auseinandersetzungen in ihrer Qualifikation benötigen, um damit umzugehen.

Natürlich ist der Nutzbonus die Entwicklung ihrer jeweiligen Fähigkeiten, unter Feuer cool zu bleiben.

Im Aikido können wir eine breite und durchaus vielfältige Reihe von Methoden und Haltungen in der Rolle des Randori im täglichen Training beobachten.

Vielleicht kann es eine Frage des Grades sein; aber auch ohne formale Regeln und Richtlinien für die Existenz von „wettbewerbsfähigem Aikido“ finden wir, dass viele Ebenen die positive Unterstützung für realistisches Randori-Training bestimmen.

Ich persönlich finde, dass Randori ein wichtiges Element im Aikido ist, denn es spiegelt die Verinnerlichung unserer erlernten Techniken wieder.

Klar ist das Verletzungsrisiko im Randori größer, weil man z. B. beim Randori mit mehreren Angreifern versucht, die Uke ineinander zu führen. Somit wird es für die Uke etwas heikel und auch nicht immer kontrollierbar.

Dies fordert von den Uke eine sehr gute Fallschule, eine schnelle Reaktion, eine gute Kondition und eine hohe Konzentration.



Klar ist auch, dass uns mit zunehmendem Alter gewisse körperliche Ermüdungserscheinungen (Gelenke, Abnützungen usw.) einholen.

Dennoch sollten wir Randori als Trainingseinheit nicht vernachlässigen.

### Die Abhängigkeit von Uke und Nage

Im Aikido arbeiten immer zwei Leute zusammen, erstens der Angreifer, auch Uke genannt, und zweitens der Verteidiger, auch Nage genannt.

Der Angriff ist im Aikido der Stoff, den der Nage braucht, um eine Bewegung oder eine Technik zu machen. Das ist sozusagen die Quelle, auf der die weiteren Verteidigungsbewegungen aufgebaut werden.

Deswegen muss der Angriff richtig und mit voller Konzentration durchgeführt werden. Dank des Angriffs entsteht zwischen zwei am Anfang fremden Menschen ein gemeinsamer Punkt, eine Verbindungsstelle.

Oft wird die Aufgabe des Angreifers unterschätzt. Aber diese Arbeit ist sehr wichtig, denn so wie der Angriff ist, so wird auch die Verteidigung sein: Ein schlechter und schwacher Angriff hat eine schwache und unkorrekte Verteidigung zur Folge. Letzteres bringt schlechte Erfahrungen und Mangel in den Aikidotechniken mit sich.

Bei seinem Angriff muss Uke den Geist eines Angreifers mitbringen, der dem Nage

auch das Gefühl wie bei einem richtigen Angriff gibt. Die Angriffsbewegung muss dabei nicht unbedingt mit großer Geschwindigkeit gemacht werden. Sie kann auch ganz langsam, aber trotzdem mit diesem Angriffsgefühl fließen.

Es ist schwer, als Uke gut zu arbeiten, weil es schon von vornherein bekannt ist, welche Verteidigungsbewegung gemacht wird und welche Rolle die Bewegung abschließt.

Mit dieser Kenntnis kann der Uke seine Bewegung so durchführen, dass die angebotene Bewegung verfälscht werden kann oder nicht mehr möglich ist. Genau das möchten wir in unserem Unterricht vermeiden.

Es ist auch sehr schwer, seine Bewegung nicht zu unterbrechen, sondern seine eigene Bewegung an die Bewegungen des Nage anzupassen und ihnen zu folgen.

Es ist weiterhin schwer, das Gleichgewicht zu behalten, wenn die Verteidigungsbewegung nach einer Pause fortgesetzt wird.

Ein Uke macht genau dieselbe Menge an Arbeit, die ein Nage macht. Die Konzentration, das Ki, das Streben nach dem Halten des Gleichgewichts bleiben vorhanden. Der Körper bewegt sich als Ganzes in die Richtung, die von Nage angeboten wurde, und man bemüht sich, die Verbindung zu diesem nicht zu verlieren.

Richtig angreifen heißt, durch den Griff die Kontrolle über den Körper des Partners zu übernehmen; das bedeutet gleichzeitig, mit dem eigenen Zentrum über den gemeinsamen Punkt (Griffstelle) das Zentrum des Partners zu kontrollieren, sozusagen eine Verbindung herzustellen.

Im Aikido wird gelehrt, den anderen Menschen zu respektieren. Mit einem Neuling kann man nicht mit voller Kraft arbeiten und man braucht eine gewisse Geduld, um dem Partner durch die Angriffsbewegungen zu erklären, wie es weitergeht.

Das Aikidotraining hilft, unseren Kopf vom Alltagsgeschehen freizumachen, uns selbst wiederzufinden und, was besonders wichtig ist, uns geistig und körperlich weiterzuentwickeln.

## **Was ist der Unterschied von Aikido zu sonstigen Kampfkünsten?**

Im Unterschied zu vielen anderen Kampfkünsten, aus denen Wettkämpfe abgeleitet wurden und die sich damit oft in reinen Sport umwandeln, hat Aikido die alte Tradition der Praxis beibehalten.

Dies hat den folgenden Vorteil: Die Sauberkeit der Formen und die Möglichkeit der Konzentration auf die inneren Werte bleiben erhalten, was sehr wichtig ist, weil diese Arbeit unter dem Einfluss des Strebens, um jeden Preis zum Sieg zu kommen, transformiert werden kann oder überhaupt nicht mehr beachtet wird.

Im praktischen Sinne fällt sofort eine Analogie zwischen Aikido und der Kunst des Schwertkampfes auf, obwohl Aikido gewöhnlich nicht die Nutzung von Waffen beinhaltet.

Die Ähnlichkeit verraten die Bewegungen, mit denen die Hand das Handgelenk des Partners ergreift (ähnlich der Hand, die das Schwert hält), und die Arbeit mit der geöffneten und nicht mit der geschlossenen Hand (wie das Schwert, das aus der Scheide gezogen wurde).

Im Aikido wie auch in der traditionellen Technik des japanischen Schwertkampfes ist die Beziehung zwischen der zentralen Achse des eigenen Körpers und der des Körpers des Partners wichtig.

Das genau ist es, was die beiden Partner verbindet. Am Anfang sind beide Übende voneinander getrennt, aber nach dem Angriff entsteht aus ihnen eine Einheit (der direkte Zusammenhang), weil die Bewegung des Angreifers in die abwehrende Bewegung einbezogen wird.

Auf solche Weise wandelt sich die ursprüngliche Dualität auf natürlichem Wege in ein einheitliches Ganzes um.

Hier muss man unterscheiden zwischen ziehenden Bewegungen durch die angelegte Kraft und natürlichen Bewegungen, die sich auf einer Basis der Vereinigung der Kräfte (Ki) ergeben.

Das Erlernen des Wissens, Konflikte nicht durch Konfrontation, sondern auf dem Weg der Vereinigung des Ki beizulegen, ist

der grundsätzliche Unterschied, durch den sich Aikido aus der Reihe der Kampfkunstarten heraushebt.

Statt den Partner mit Kraft oder reiner Technik zu unterdrücken, wird im Aikido versucht, die Vereinigung der Bewegungen (Aiki) zu erzielen und durch die hergestellte Verbindung zwischen beiden Zentren die ursprüngliche Dualität der Konfrontation in die Einheit umzuwandeln.

Im Aikido existiert ein wichtiger Aspekt, das Prinzip Aiki – die Harmonisierung oder Vereinigung von Bewegungen, das heißt der physischen und geistigen Energie.

Wir versuchen immer, die angebotene Bewegung zu akzeptieren und auszubreiten. Man erfasst das Zentrum des Partners, sodass ein Ganzes entsteht, und steuert dabei die gemeinsamen Bewegungen.

Die Angriffsenergie wird im Aikido nicht geblockt, sondern so umgelenkt, dass der Verteidiger daraus einen Vorteil erzielt. Am Anfang ist es schwer, die gemeinsame Bewegung für lange Zeit auszubreiten und den Angriff richtig zu treffen. Aber mit dem Üben kommt die Fähigkeit, die Bewegungen des Angreifers so lange umzuleiten, wie es nötig ist.

Aus der Sicht des Aikido wird unser Körper nicht als physikalische Masse betrachtet, die ein bestimmtes Gewicht hat, sondern als eine dynamische Strömung, die aus geistigen und körperlichen Anteilen besteht.

Um zu vermeiden, dass die Energie des Angreifers Schaden verursachen könnte, versucht der Abwehrende, sich mit der Angriffsbewegung zu harmonisieren, statt ihr Widerstand entgegenzusetzen; er versucht, nicht mit ihr zu kämpfen oder sie zurückzuhalten.

Dazu vermeidet man das Zusammentreffen, stimmt sich ganz genau auf die angreifende Bewegung ab und folgt ihr. Anders gesagt: Im Moment des Angriffs erlischt sozusagen die Persönlichkeit des Abwehrenden. Er wird dann das Zentrum des Angreifers, wodurch sich eine dynamische Einheit bildet.

Mit dem Erlernen des richtigen Atmens kommt die Fähigkeit zustande, das eigene Zentrum zu stabilisieren und zu stärken, gleichzeitig die anderen Glieder des Körpers zu entspannen, um Hindernisse aus dem Ki-Weg zu beseitigen (damit dieses frei ausfließt).

Als erstes muss man eine dreiecksähnliche Haltung einnehmen (Hanmi). Ein Fuß steht vorne, wie aus dem Zentrum herausgegangen, und ist genau auf den Partner ausgerichtet. Der zweite steht hinten, so dass beide Beine mit dem Boden eine Art Dreieck bilden.

Das Zentrum des Gleichgewichts, das sich zwischen beiden Füßen befindet, wird nach vorne geschoben (besonders zu Beginn des Angriffs). Aus dieser Haltung können beide Grundbewegungen des Aikido gemacht werden – Irimi und Tenkan.

Sie ermöglicht sowohl eine hohe Mobilität als auch Stabilität. Alle Bewegungen, ob nach vorne oder nach hinten, sind mit dem Gefühl der Zentrumsstabilität verbunden. Es genügt nicht, diese Haltung nur statisch zu beherrschen, denn aus ihr muss die Abwehr nach beiden Seiten erfolgen.

Es ist sehr wichtig, die Verbindung, die man beim Kontakt oder bei den ersten Zeichen des Angriffs des Partners herstellt, während der Bewegung nicht zu verlieren, sondern sie auch anschließend noch beizubehalten. Nach dem Vollenden der Bewegung muss die Konzentration aufrechterhalten werden.

Sehr interessant ist, dass Aikido ein System der körperlichen Bewegungen ist, in dem körperliche Vorteile in den Hintergrund treten.

Es muss eine bestimmte Zeit vergehen, damit das Gefühl auftritt, nicht mit der Körperkraft sondern mit der Ki-Kraft zu arbeiten.

### Zu meiner Person

Ich wurde am 17.11.1961 in Ellwangen/Jagst als viertes Kind meiner Eltern Hellmut und Waldtraud Rilk geboren.

Mein Vater stammt aus dem Riesengebirge und meine Mutter aus dem Böhmer-

wald. Daher bin ich auch heute noch dem Böhmerwald verbunden (Heimat- und Trachtenverein).

Bin seit 1984 mit meiner Evi verheiratet und habe einen Sohn, Philipp.



Beruflich arbeite ich als Elektroniker im Service bei einer Firma, die elektronische Schraubtechnik für die Automobilhersteller macht.

In der Jugend war ich als aktiver Ringer beim KSV Germania Aalen, bis ich im Februar 1982 eine Aikido-Vorführung mit Karl Köppel sah.

Die Eleganz der Aikidotechniken hat mich sofort begeistert und ich fragte daraufhin Karl Köppel, wann der nächste Anfängerkurs beginnen würde. Die Antwort von Karl war ganz einfach, er sagte: „Dann komm doch am Montag ins Training“, und seither bin ich im Aikido in Aalen.

Inzwischen bin ich 4. Dan und Übungsleiter mit Trainer-B-Lizenz und Prüferlizenz, Sportwart der Aikido-Abteilung (zuständig für Veranstaltungen, Feste und Vergnügen) und leite jetzt selber schon seit Jahren das Montagstraining.

Danken möchte ich vor allem Karl, der uns immer antreibt, den Aalener Aikidoka, die das Leben so schön machen, und meiner Familie, die mir das ermöglichte.

Aber auch allen Aikidoka, die es überhaupt ermöglicht haben, dass es Aikido in der ganzen Welt gibt.

道



## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu 1. – 8. Oktober 2016 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu-Grade mit Prüfung)**

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

**Lehrer:** Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission

**Lehrgangsleiter:** Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 9249; E-Mail: u-schuemann@versanet.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 ([www.herzogenhorn.info](http://www.herzogenhorn.info)).

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

**Lehrstoff:** täglich 2 bzw. 3 Unterrichtseinheiten mit Lehrstoff aus dem Kyu-Programm des DAB bzw. nach Maßgabe des Lehrers. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer/-innen.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 01.10.2016:** Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn besprochen.

**Samstag, den 08.10.2016:** Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

**Kosten:** Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

3-Bett Zimmer DU/WC	350,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	385,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **5. September 2016** eine Kostenpauschale von 350 Euro auf das Konto Ulrich Schümann, IBAN: DE 98 2006 9130 0000 1801 65, BIC: GENODEF1BBR bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (Stichwort: Herzogenhorn BWL 4) einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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 (2- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Bitte hierzu möglichst das Anmeldeformblatt auf der Lehrgangseite des DAB benutzen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. August 2016** 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 eine 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 und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikido-training teilnehmen.

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*

*Ulrich Schümann,*  
*Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 22./23. Oktober 2016 in Lorch/Württ.**

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

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

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

**Lehrgangsleiter:** Claudia Emunds-Roß, Eichenweg 11, 73660 Urbach;  
abteilungsleiter@aikido-lorch.de

**Lehrgangsort:** Mehrzweckhalle Lorch, Schäfersfeld 5, 73547 Lorch

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

**Lehrstoff:** Sumi-otoshi, Kokyu-nage, Verkettungen; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 22. Oktober 2016:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung angeben.

**Sonntag, den 23. Oktober 2016:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, Verabschiedung und Abreise

**Lehrgangsgebühr:** Für Aufwendungen des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 10 € je Teilnehmer/-in erhoben.

**Unterkunft:** Auf Wunsch wird ein Unterkunftsverzeichnis übersandt. Eine Übernachtung ist mit Schlafsack auch auf der Matte möglich (bitte mit der Anmeldung angeben).

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung muss bis spätestens **8. Oktober 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*

*Claudia Emunds-Roß,  
Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 5./6. November 2016 in Mörfelden-Walldorf**

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

**Ausrichter:** SKV 1879 e.V. Mörfelden

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Bernd Poth, Kelsterbacher Str. 134, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 272800, E-Mail: bernd.poth@skv-moerfelden.de

**Lehrgangsort:** Kurt Bachmann Halle,  
Feststr. 18, 64546 Mörfelden-Walldorf

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

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

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

**Zeitplan:**

**Samstag, 05. November 2016:** 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, 06. November 2016:** 10.00 – 12 Uhr Aikido-Training

**Sonstiges:** Am Samstag, dem 05.11.2016, findet in Mörfelden-Walldorf ein Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden und am Sonntag, dem 06.11.2016, eine Sitzung des DAB-Präsidiums statt. Die Einladungen hierzu erfolgen separat.

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

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

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

Die Meldung muss bis spätestens **22. Oktober 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

*Bernd Poth,*  
Lehrgangsleiter

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2017

(Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
14.01.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza bis einschließlich 2. Kyu, unterschiedliche Angriffsarten (2 UE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
21./ 22.01.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-hineri, Ude-garami, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AC Hannover e. V.	Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
27. – 29.01.2017	Trainer-C-Lizenzausbildung (1. Wochenende)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
28.01. – 04.02.2017	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe der Lehrerin	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Helmut Müller; Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan
10. – 12.02.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabkata, Stabtechniken, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Post-SV Nürnberg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
18.02.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza, Programm 1. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
24. – 26.02.2017	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt	Lehrer gemäß Einladung des BLA
03. – 05.03.2017	Trainer-C-Lizenzausbildung (2. Wochenende)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
11./ 12.03.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Kirchheim/Teck	Hubert Luhmann, 7. Dan

18.03.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Nage- und Katame-Waza, Programm 1. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
25./ 26.03.2017	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
31.03./ 01.04.2017	TK-Sitzung, Workshop TK-Mitglieder	Idstein	TK, VPT
01.04.2017	Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR
08.04.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.04.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerp.: 3. Kata, Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Bietigheim	Hubert Luhmann, 7. Dan
06./ 07.05.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab-techniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Flughafen Frankfurt/M	Alfred Heymann, 8. Dan
12. – 14.05.2017	Trainer-C-Lizenzausbildung (3. Wochenende)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
13.05.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwendung des Stabes (Jo), (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
03. – 05.06.2017	Internationaler Aikido-Pfingstlehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	N. N.
Juni 2017	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB / Ruit	Lehrer gemäß Einladung des BLA
23. – 25.06.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Kotehineri, Messer-/Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Seishinkai ZD Jena e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
01. – 08.07.2017	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung <sup>*)</sup> ) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Hubert Luhmann, 7. Dan
08. – 15.07.2017	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung <sup>*)</sup> ) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 8. Dan
09.09.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

20. – 27.09.2017	Bundeswochenlehrgang III mit Danprüfung ab 2. Dan; Lehrgang nach Maßgabe des Bundestrainers sowie Workshop gem. Beschluss der TK	Bad Blankenburg	Hubert Luhmann, 7. Dan; Dirk Bender, 5. Dan
30.09.2017	Bundesversammlung	Niedernhausen	Leitung: PR
30.09.2017	Präsidiumssitzung	Niedernhausen	Leitung: PR
06. – 08.10.2017	Trainer-C-Lizenzausbildung (4. Wochenende)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
07. – 14.10.2017	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung**)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Manfred Jennewein, 6. Dan
14./ 15.10.2017	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einla- dung des BPA
21.10.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
27. – 29.10.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Verkettungen, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	TGS Walldorf e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
11./ 12.11.2017	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Schwerttechniken, Ude-kime-osae, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AV Berlin-Brandenburg	Hubert Luhmann, 7. Dan
18.11.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
24. – 26.11.2017	Trainer-C-Lizenzausbildung (5. Wochenende)	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
09.12.2017	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

**Anmerkungen:**

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

Hubert Luhmann,  
Bundestrainer des DAB

Alfred Heymann,  
Bundestrainer des DAB

合気道

# 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**

„Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte.  
Wer sich selbst besiegt, ist stark.“

Laotse  
(chin. Philosoph, 6. Jh. v. Chr.)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2016“:

1. September 2016