

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

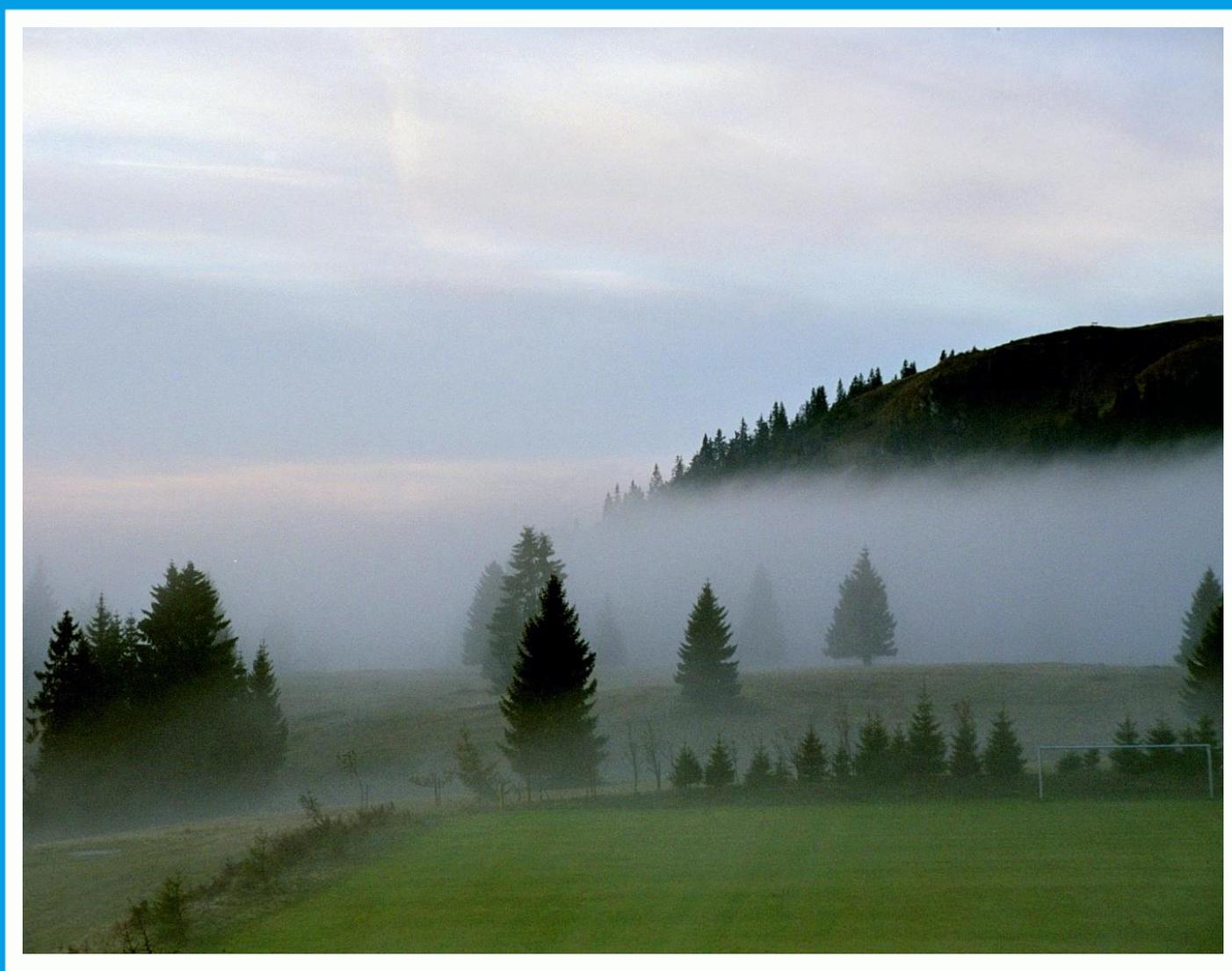
Ausgabe 1/2004

Nr. 113



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2004

Nr. 113

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Aspekte von Kooperation .....	3
-------------------------------	---

### Magazin

Nicht nur für die Matte lernen wir .....	4
Aikido-Vorführung in Walldorf .....	9
Hauptversammlung des AVHe .....	9
Von Äußerlichkeiten und Inhalten .....	10
Hans Stretz, der Neue im Team .....	11
Die neue Jahressichtmarke .....	12
Jubiläumslehrgang der Aikido-Abteilung des KSV Herne 1920 e. V. ....	12
Lehrgang der Aikido-Gemeinschaft Lünen mit Larry Reynosa .....	14
Aber Aikido haben wir auch gemacht! .....	15
LL in Mörfelden .....	16
Endlich eine Frau als Trainerin .....	16
Landeslehrgang für Trainerinnen und Trainer des AVBY .....	17
Vereinslehrgang der Aikido-Gemeinschaft Lünen .....	19
Über den Tellerrand .....	20
... – u. a. Stabkata .....	21
Titel und Namen in den Kampfkünsten .....	22
Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“ .....	24

### Aikido-Kids

Barfuß zum Aikido .....	25
Landesjugendlehrgang in Nauheim: ein voller Erfolg .....	26
Satzungsänderung für die künftige Jugendordnung .....	27
Prüfungsordnung und Zwischengürtel .....	27
Bundes-Winter-Lehrgang für Kinder und Jugendliche .....	28

### Forum

Anschriften aktuell .....	29
Wichtige Termine .....	29
Aikido-Telegramm .....	30

### Daten und Fakten

BL in Bergkamen-Rünthe am 06./07. März 2004 .....	30
Dan-Förderlehrgang des DAB am 03./04. April 2004 in Niedernhausen .....	31
BL in Frankfurt/Flughafen am 24./25. April 2004 .....	32
Übungsleiter-Fachlehrgang 1 vom 26. – 30. April 2004 in Ruit .....	33
Lehrgangsplan AVBY 2004 .....	34
Lehrgangsplan AVHe 2004 .....	36
Lehrgangsplan AVNI 2004 .....	37
Lehrgangsplan AVRP 2004 .....	39

### Titelbild

Stimmungsvolles Bild. Der „Hausberg“ des DAB, das Herzogenhorn, im Frühnebel. Aufnahme vom Leistungszentrum HZH beim BL für Kyu-Grade. Wir danken Marlene Weyel vom TSV Godshorn e. V.



## Aspekte von Kooperation

Liebe Aikidoka,

im November 2003 fand der 4. Stuttgarter Sportkongress statt. Der Deutsche Turnerbund (DTB) konnte mit einer breiten Angebotspalette aufwarten: Führungspraxis und Sportmanagement, Aerobic Convention, Lehrtagung „fit und gesund“, Turnwerkstatt Kinder, Innovationspreis für Turn- und Sportvereine und Fachausstellung. Organisiert vom Schwäbischen Turnerbund, der sein Selbstverständnis in der E-Mail-Adresse ...@STB-Nr1.de ausdrückt, gab die Tagung einen breiten Überblick über Sportpraktisches und Theorie, wobei Letztere großteils sportartenübergreifend anwendbar war.

Beim „FrauenSportGipfel“ beschäftigten wir uns auf dem Podium damit, was Rahmenbedingungen ausmachen. Die Moderatorin Jutta Deiss fragte mich danach, wie es denn Aikido als ganzheitlicher Kampfkunst und mir als DAB-Präsidentin und praktizierender Aikidoka gelinge, ein Miteinander von weiblichen und männlichen Mitgliedern herzustellen. Ich konnte bestätigen, dass die Synergieeffekte, d. h. die positiven Auswirkungen von Kooperation auf und neben der Matte, im Aikido allen helfen und uns so voranbringen. Aikido kenne eben keine Wettkämpfe auf der Matte.

Es wurde bei der Diskussion deutlich, dass Frauen als Zielgruppe auch einen beachtlichen Marketingaspekt darstellen, denn weibliche Mitglieder machen DEN Wachstumsfaktor im organisierten Sport aus. Über die nächsten Jahre und Jahrzehnte hin wird sich dies angesichts unserer Bevölkerungsentwicklung noch verstärken. Damit aber weibliche Mitglieder in un-

sere Sportvereine kommen und dort bleiben, brauchen die nachrückenden Generationen Vorbilder: ob als Sportlerinnen, Übungsleiterinnen oder Funktionärinnen.

Im Workshop „SPORT PRO GESUNDHEIT/Pluspunkt Gesundheit.DTB – für den Verein unentbehrlich“ konnte ich gemeinsam mit Pia Pauly vom DTB dafür werben, dass Prävention als Rettungsanker unserer Gesellschaft weiter in den Mittelpunkt gerückt wird. Die Zunahme der Überalterung und der Kosten durch chronische Krankheiten stärkt die Position des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT und der damit ausgezeichneten Sportvereine immer mehr. Das vom DAB entwickelte Konzept, das auch DAB-Vereinen einen Antrag auf das Qualitätssiegel ermöglichen würde, befindet sich gerade zur Prüfung beim Deutschen Sportbund. Das primärpräventiv (d. h. sich an den noch völlig Gesunden richtend) orientierte Konzept bei einem ohnehin ganzheitlichen Ansatz von Aikido wird diese Prüfungshürde hoffentlich problemlos nehmen. Sofern DAB-Vereine das Siegel in absehbarer Zeit bekommen können, wäre Voraussetzung für die Antragsstellung, dass die Unterrichtsstunden von einem Übungsleiter „Sport in der Prävention“ angeboten werden. Ich weiß von etlichen Fachübungsleitern Aikido, die diese Ausbildung auf der 2. Lizenzstufe ergänzend absolvierten, weil sie für die Aikidogruppe und einen selbst einen Gewinn darstellt – wenn man die Zeit für die Maßnahme investieren kann.

Die Zielgruppe der Präventions- bzw. Sportinteressierten wie auch die Ärzteschaft können in der Internet-Datenbank des DSB unter [www.sportprogesundheit.de](http://www.sportprogesundheit.de)

abfragen, welche Angebote bereits mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDEHEIT ausgezeichnet wurden.

Kürzlich wurde eine neuerliche Gesundheitsreform verabschiedet, deren Auswirkungen vermutlich jeden betreffen. Allerdings gibt es immer noch kein Präventionsgesetz, das langfristige Einsparungen von 25 – 30 % der heutigen Gesundheitsausgaben versprechen könnte, d. h. -zig Milliarden Euro (einen entsprechend hohen Zuspruch aus der Bevölkerung für die daraus entstehenden Maßnahmen vorausgesetzt). Eine Stärke unserer Sportvereine besteht darin, an der Basis des organisierten Sports die Prävention durch Bewegung bereits jetzt in Taten umzusetzen. Eine Unterstützung durch den Gesetzgeber wäre wichtig, um dieses Potential im Hinblick auf die zukünftige Bevölkerungsstruktur voll zum Einsatz zu bringen.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



---

## Nicht nur für die Matte lernen wir

### Aikido-„Philosophisches“ für den (Berufs-)Alltag

Der Auftrag meines Aikido-Meisters lautete, doch bitte „etwas Philosophisches“ für die nächste Ausgabe von aikido aktuell zu schreiben. Als Nichtphilosoph konnte ich mir das nur so vorstellen, nach Schnittstellen von Aikido und Alltag zu suchen und diese zu beschreiben. Ich überlegte. Und ich fand es reizvoll, mir exemplarisch zu vergegenwärtigen, wie Aikido-„Philosophisches“ und dessen Prinzipien in meine berufliche Tätigkeit als Trainer einfließen bzw. mich diese inspirieren.

Das Methodenrepertoire in der Fort- und Weiterbildung hat sich in den letzten Jahren beträchtlich erweitert. Neben therapeutischen und kommunikationspsychologischen Anleihen sind aktivierende und erlebnisorientierte Methoden zu einem wichtigen Element erfolgreicher Trainings geworden. Neben der Musik – meinem anderen „Spielbein“ – verwende ich deshalb sehr gerne auch elementare Aikido- bzw. Ki-Übungen.

Wenn ich meine Berufsbezeichnung angeben soll, wird das meist mit Sport assoziiert. Was ja auch stimmt: Etwas „sportiv“ anzugehen heißt für mich, schwierige oder problembehaftete Situationen als Herausforderung zu sehen, die ich mit kontinuierlicher Übung – also Training – immer besser meistern kann. Lernfelder gibt es im Betrieb genug: Es sind die täglichen Herausforderungen, um mit Chefs, Mitarbeitern und Kollegen, Projekten, der Zeit und dem Stress konstruktiv, lösungsorientiert und ressourcenschonend umzugehen.

Allerdings wird im Moment wenig in Weiterbildung und Training investiert. Würden wir faires Streiten oder partnerschaftliche Zusammenarbeit mit einer ähnlichen Ausdauer und Freude trainieren wie z. B. im Aikido, wäre schon viel an sozialer Kompetenz gewonnen. Überhaupt Training: Die Vorstellung, dass wir Teamfähigkeit oder konstruktives Streiten lernen und trainieren können und müssen, fällt manchen schwer. Bei einer Fußballmannschaft dagegen leuchtet ein, dass neben Torschussqualitäten einzelner Spieler das gute Zusammenspiel und eine fast intuitive Verständigung erfolgsentscheidend sind – und deshalb trainiert wird.

Aikido ist zwar kein Mannschaftssport, wo es um erfolgreiches Stellungsspiel geht – gemeinsam ausgeführte Stock-Katas lassen jedoch etwas von diesem intuitiven Zusammenspiel deutlich werden. Allerdings geht im Aikido nichts alleine: Wir brauchen einen Partner, der uns erst die Gelegenheit zum Üben gibt, der uns herausfordert und unterstützt. Und Aikido verkörpert für mich in idealer Weise das Bild des lebenslangen Lernens: Man kann es bis ins hohe Alter

ausüben – und vielleicht mit zunehmendem Alter souveräner: Weil wir nicht mehr so sehr auf unsere Muskelkraft bauen können, sondern uns, wollen wir erfolgreich sein, auf unsere ureigenste zentrierte Energie, das Ki, konzentrieren müssen. In Unternehmen heißt das dann Konzentration auf die Kernkompetenzen oder das Kerngeschäft.

### **Aikido ist lösungsorientiert**

Aikido ist weit mehr als nur Kompensation oder sportiver Bewegungsausgleich: Das Fließende, Organische, Harmonische, der ressourcenschonende Energieeinsatz in den meisten Budo-Techniken hat mich schon immer beeindruckt.

Aikido ist für mich deshalb eine hervorragende Metapher für lösungsorientiertes und ressourcenorientiertes Denken und Handeln: Weil sie auf unsere Stärken setzt. Das werden in den wenigsten Fällen die Muskeln sein; ausgenommen, wir haben vor, uns als Governator zu bewerben. Lösungsorientiertes Vorgehen bedeutet, das wahrzunehmen, was schon funktioniert und schon in dem Sinne läuft, wie ich mir das wünsche – und daran ansetzen. Salopp ausgedrückt: Auf den Käse schauen und nicht auf die Löcher. Das bedeutet für manche eine große Herausforderung, einmal den Fokus nicht auf das Noch-nicht-Erreichte, das Negative, sondern auf das Erreichte zu richten, also das wahrzunehmen, was – vielleicht erst nur in Ausnahmefällen – in Ordnung ist und gut funktioniert. Benjamin Franklin hat für diese „Schlaglochsucher“ einmal den Spruch ge-

prägt: „Unzufriedene Menschen finden keinen bequemen Stuhl.“ Niemand kann es ihnen recht machen – und wenn er es versucht, tappt er in die Falle des „Ja, aber ...“!

Im Aikido bedeutet das: Wenn uns ein Angreifer gefasst hat, ist es wenig hilfreich, wenn wir uns problemfixiert auf die blockierte Stelle, z. B. das Handgelenk, konzentrieren, sondern wir achten auf das, was frei und beweglich ist, wo wir noch stark sind, und setzen dort unsere (Los-)Lösungs-Energie an. So kann ich für kurze Zeit dem Angreifer mein Handgelenk überlassen – und mich dann neben, über oder unter den Angreifer stellen – um alles Weitere zu unternehmen, um ihn loszuwerden.

Im medizinischen Kontext wird ein lösungsorientiertes Vorgehen als Salutogenese bezeichnet: Ein Arzt fragt dann z. B. einen Patienten nicht danach, wann der Kopfschmerz am größten ist, sondern: Wann hatten Sie denn keine Kopfschmerzen, was machten Sie da, wie war die Situation, das Umfeld etc.? Der Unterschied, der den Unterschied ausmacht!

### **Aikido hilft, (bei) uns selbst zu bleiben**

Permanente Veränderungsbereitschaft, Flexibilität und Mobilität wird heute fast gebetsmühlenhaft von allen Beschäftigten gefordert. Die businessadäquate Bezeichnung, um Mitarbeiter und Unternehmen darauf vorzubereiten, heißt folgerichtig Change-Management. Um bei diesen Veränderungsprozessen, unter Druck, Stress oder inmitten eines Durcheinanders nicht den Halt und den Boden unter den Füßen



*Dietmar Porcher*

studierte Diplom-Pädagogik mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung, Psychologie und empirische Kulturwissenschaft und bildete sich in kunst- und lösungsorientierten Methoden für Beratung und Coaching fort.

Er arbeitet als Musiker und Musikpädagoge sowie als Dozent an Fachhochschulen und Berufsakademien mit den Themen Selbst- und Teammanagement.

zu verlieren, nicht „außer uns“ zu geraten, brauchen wir als Gegenpol einen festen, ausbalancierten Stand. Zentriert sein bedeutet, mit weniger Kraftaufwand bessere Ergebnisse erzielen. Im Aikido lernen wir vom ersten Moment an, uns aus dem Zentrum zu bewegen, alle Techniken aus unserer Körpermitte auszuführen. Nur wenn wir im inneren Gleichgewicht, im Zentrum sind, halten wir diese zentrifugalen Kräfte aus, und können uns selbst bei allen Veränderungen „mitnehmen“.

Um die Energie von Gedankenkraft oder Ki z. B. in Konfliktseminaren zu illustrieren, verwende ich gerne die „Unbeugsamer Arm“-Technik: den leicht angewinkelten Arm auf die Schulter des Partners legen, welcher versucht, mit aufgelegten Händen meinen Arm mit aller Kraft zu beugen. Halte ich mit Kraft dagegen, werde ich verkrampft und knicke ein; fließt dagegen mein Ki bzw. konzentriere ich mich auf meine ausgestreckten Finger und alles was sonst noch frei ist, kann ich vollkommen entspannt weiteratmen; die Kraft des Gegners stärkt und stabilisiert mich sogar.

### **Aikido gibt Orientierung**

Rituale und Prinzipien finde ich in unserer flexiblen und schnelligkeitsverliebten Zeit außerordentlich hilfreich: Sie geben uns Bezugs- und Rückzugspunkte, sie sind sozusagen eine tägliche Leitplanke oder ein Kompass, der uns hilft, Orientierung und Ruhe im täglichen Chaos zu behalten. Im Aikido gibt es viele Rituale, wie z. B. das gemeinsame Abknien und Sich-Sammeln zum Beginn oder Abschluss eines jeden Trainings oder das Verneigen vor Meister und Partner. Sie zeugen außerdem von gegenseitigem Respekt und Wertschätzung, sie sind auch eine Selbstverpflichtung (Commitment), mich an die vereinbarten Regeln zu halten.

Was mich immer wieder erstaunt ist, wie auch manche sonst sehr aufgedrehte Kinder sich darauf einlassen und diese Rituale zu genießen scheinen. Vielleicht, weil sie Grenzen gesetzt bekommen und alle sich daran halten. Vor allem bei Landeslehrgängen, wenn gemeinsam abgekniet wird,

genieße ich dieses Ritual und die damit verbundene vielfache Energie, die auf eine wunderbare Weise spürbar wird, besonders. Welche Rituale, die uns Ruhe, die Respekt und Wertschätzung vermitteln, pflegen wir in unserem Alltag?

### **Leibhaftig lernen: Aikido heißt, mit dem Körper zu lernen**

In unserer beschleunigten Gesellschaft, in der Wissen und Information immer mehr zum entscheidenden Rohstoff und zum wertvollsten Aktivposten werden, müssen wir ständig neu dazulernen und – das ist meist noch schwieriger – nicht mehr Benötigtes entlernen, z. B. beim Umgang mit einer neuen Software. Das Gold ist zwar in den Köpfen, doch Lernen findet nicht nur im Kopf statt! Bei zermürbenden Konflikten oder langweiligen Besprechungen geht etwas in unserem Körper vor – körperliche Reaktionen wie Unruhe, Unwohlsein, Angriff oder Flucht werden aktiviert. Einstellungen verkörpern sich in unserer Haltung, Lernen erfolgt leibhaftig.

Je länger wir Aikido praktizieren, umso mehr durchdringt uns diese praktizierte Philosophie – vom Äußeren zum Inneren oder vom Tun zum Denken. Neue (Verhaltens-)Muster oder Patterns können wir beim Tanzen oder eben beim Aikido lernen, das mich bei gut ausgeführten Techniken auch immer an einen Tanz erinnert. Mit ernsthaftem Spaß üben wir, neue Schritte zu gehen, ungewohnte oder alternative Handlungsmuster auszuprobieren. Ein Sabaki oder Irimi-ashi sieht für den Betrachter ganz einfach aus – und ist es im Prinzip auch: Die Kraft und Faszination liegt in der flüssigen und zentrierten Bewegung sowie der Reduktion auf das Wesentliche. So wie fortgeschrittene Aikidoka immer mehr zu kurzen Techniken übergehen – diese jedoch nur funktionieren, wenn das (große) Prinzip verstanden und trainiert wurde. Oder wie Kinder schreiben lernen – erst ganz groß und kraxelig, bis zu gegebenem Anlass auch einmal kleinste Spickzettel geschrieben werden können.

Von Kindern lässt sich gut lernen. Sie bewegen sich meistens noch im Hara –

vorausgesetzt, sie bewegen sich überhaupt (noch): Sie rollen sich verletzungsfrei ab, folgen in ihren Bewegungen plötzlichen Impulsen, drehen sich blitzschnell um die eigene Achse, sind ganz gerichtete Energie und deshalb manchmal kaum zu fassen. Sie können, weil noch nicht so intellektgesteuert wie wir Erwachsenen, noch viel mehr mit dem Körper denken.

Aikido ist spielerisches und gehirngerechtes Lernen, weil es die Vernetzung der beiden Gehirnhälften unterstützt. Alle Techniken rechts-links durchzuführen, dann noch in Irimi und Tenkan – das fordert und fördert unser räumliches Vorstellungsvermögen heraus. Ziel ist dabei immer, die Koordination von Körper und Geist zu harmonisieren. Im Gegensatz dazu steht die Äußerung eines Cyber- und Internetspezialisten, der meinte, dass der Körper zukünftig nur noch die „Trägersubstanz“ des Gehirns wäre! Diese Aussage offenbart, wie konsequent (aber letztlich doch ziemlich kopflastig) die Technikhysterie voranschreitet.

### **Aikido ist praktiziertes Konfliktmanagement**

Konflikte sind eine alltägliche Realität und gehören zu den ganz normalen Begleiterscheinungen unseres Zusammenlebens – privat wie im Beruf. Wenn Menschen mit unterschiedlichen Ansichten, Einstellungen und Erwartungen aufeinandertreffen, sind Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse kaum zu vermeiden. Es gibt keine dauerhaft konfliktfreien Beziehungen und keine Veränderung ohne Konflikt.

Viele mögliche Konfliktsituationen (wer spricht als erster, wer setzt sich auf welchen Stuhl ...) werden im täglichen Leben auf völlig unspektakuläre Art und Weise beigelegt. Doch manchmal nehmen sie plötzlich auch einen ganz anderen Verlauf. Am Schluss gibt es entweder einen Sieger und einen Verlierer oder zwei Verlierer. Das zu vermeiden ist unter sozialen, ethischen wie auch ökonomischen Gesichtspunkten ein erstrangiges Ziel. Doch in vielen Firmen gibt es keine Streitkultur.

Meist sind nicht die Meinungs- und Interessenunterschiede das Problem, sondern die Art und Weise, wie damit umgegangen wird.

Wie geht Aikido mit Konflikten um? Dazu der Meister Morihei Ueshiba persönlich: „Gewinnen bedeutet das Besiegen des Geistes der Zwietracht in einem selbst.“ Als größter Sieg gilt die Vermeidung des Kampfes, doch ohne sich dabei selbst aufzugeben. Und: Ein versöhnter Gegner ist besser als ein besiegter Feind. Das wird gerade heute für manche Buschkrieger zur erschreckenden Erkenntnis!

Das Aikidoprinzip anwenden bedeutet, mit der Energie des Angreifers zu arbeiten, sie aufzunehmen, anstatt gegen sie anzukämpfen – um sie dann umzulenken und zum eigenen Schutz zu nutzen. Sich einem Angreifer nur frontal entgegenzustellen macht wenig Sinn – und das nicht nur, wenn er stärker ist. Konfliktbewältigung oder Abwehr im Aikido erfolgt letztlich in vier Schritten:

1. In Bewegung kommen, ausweichen und den Weg freimachen, um damit den Angreifer ins Leere laufen zu lassen und dadurch auch Zeit zu gewinnen.

2. Indem ich ein Stück in seine Richtung gehe, nehme ich die Blickrichtung meines Angreifers ein, mache einen Perspektivenwechsel. Nur wenn ich auch seine Sicht der Dinge habe – bzw. mit der Angriffenergie eins werde, kann ich diese führen und steuern.

Eine indianische Weisheit lautet: *Urteile erst über einen Menschen, wenn du hundert Meter in seinen Mokassins gegangen bist.*

3. Dann die entsprechende Wurf- oder Abwehrtechnik flexibel ein- und umsetzen: Im Aikido haben wir (je nach Erfahrung) unterschiedliche Techniken und je nach Angriff und Angreifer gibt es meist mehrere Wahlmöglichkeiten: die verstärkende Irimi-Variante oder die ergänzende Tenkan-Bewegung.

4. Wenn der Angreifer dann durch unsere Abwehr fällt, ist es wichtig loszulassen – sonst falle ich ja mit. Dieses Prinzip, mit Konflikten zu verfahren, lässt sich ähnlich

auch auf Probleme oder Schwierigkeiten übertragen: das Problem verantwortlich annehmen, kreativ und ressourcenorientiert steuern und dann auch wieder loslassen.

Ein Klassiker unter den Verhandlungsmethoden ist das Harvard-Konzept von Fisher und Ury. Ihr Credo: Weich zu den Menschen, doch bestimmt in der Sache zu sein. Sachgerecht miteinander verhandeln bedeutet für sie, Menschen und Probleme getrennt voneinander zu betrachten, und es baut vornehmlich auf das Gewinner-Gewinner-Prinzip: Erfolgreich und nachhaltig ist eine Verhandlung und Lösung erst dann, wenn beide damit leben können. Wenn die anderen unfair vorgehen oder stärker sind, wird „Verhandlungsjudo“ eingesetzt – doch könnte das genauso „Verhandlungsaikido“ heißen.

### **Der Blick über den Mattenrand: Ein Meister ist, wer übt!**

Wie merken ich und andere, dass ich auf dem „Aikido“-Weg bin? Auf der Matte, beim Umsetzen der Techniken ist das meist unmittelbar spürbar. Und im Alltag? Vielleicht, wenn ich Konflikte und stressige Situationen entspannter angehen kann, bereit bin, eine gemeinsame und für alle befriedigende Lösung zu finden. Wie lauten unsere inneren Glaubenssätze und wie kompatibel sind sie mit der Aikido-Philosophie? Überzeugungen, wie z. B. „das hat bei mir noch nie funktioniert“ oder „mit dem kann man doch nicht zusammenarbeiten“, sind auch Teil solcher Glaubenssätze. Allerdings wenig hilfreiche. Siehe Schlaglochsucher – alles eine Frage der Einstellung.

Nach welchen Kriterien würden Gürtelprüfungen im Betrieb abgehalten? Trage ich, trägt mein Chef seinen (Meister-)Gurt zu recht? Wie klar, wie konfliktfähig sind wir, wie offen, zupackend und auch souverän genug, um andere Meinungen gelten zu lassen? Würde es etwas verändern, wenn wir unseren Fortschritt bzw. Erfahrungs- und Erkenntnisgewinn nach außen dokumentierten könnten und müssten – und das abseits aller Titel? Wenn Führungskräfte sich den Meistergürtel erst

nach dem Beherrschen elementarer Prinzipien und Techniken umlegen dürften?

Eine Vorstellung, die mich manchmal überkommt, ist, dass unser Wirtschaftswachstum auf einen Schlag um mindestens 30 % steigen würde, wenn wir bei der Arbeit erwachsenengerecht miteinander umgehen würden: also Konflikte sach- und lösungsorientiert austragen, uns gegenseitig und partnerschaftlich unterstützen, gerne zur Arbeit gehen, weil unsere Chefs und Kollegen uns respektvoll behandeln, wir etwas ausprobieren und auch mal Fehler machen dürfen. Eigentlich wie im Aikido-Training. Aikido – also auch ein Beitrag, damit es bei uns „wieder aufwärts geht“?

Reinhold Messner sagte einmal, er habe mehr aus seinen Niederlagen als aus seinen Erfolgen gelernt. Wohl wahr – im Umgang mit Niederlagen zeigt sich wirkliche Souveränität. Beim Aikido ist Fallen „Programm“ und keine Niederlage. Deshalb üben wir es ja auch – nach allen Seiten. Hinfallen können, ohne sich zu verletzen, und wieder aufstehen: Das ist auch eine Frage der inneren Einstellung; wenn man mal etwas in den Sand gesetzt hat, ist es wichtig, daraus zu lernen – und eben wieder aufzustehen, ohne gleich die eigene Integrität in Frage zu stellen.

Organisationen ändern sich nur (Schlagwort: lernende Organisation), wenn jeder Einzelne sich verändert und entsprechende Fähigkeiten entwickelt. Wenn ich an die personellen Querelen des Aikido-Verbandes in den letzten Jahren denke, scheint mir das erwachsenengerechte Handeln auch dort noch ausbaufähig zu sein. Auch hier gilt der Zen-Spruch: Ein Meister ist, wer übt!

Euch viel Erfolg darin, jeden Tag den Übergang von der Matte in die Fabrik, das Büro, das Klassenzimmer oder wohin auch immer „Aikido-philosophisch“ zu schaffen. Ein Prozent Steigerung des Bruttosozialprodukts wäre ja auch schon was in unseren Zeiten.

*Dietmar Porcher,  
TSG Reutlingen e. V.*



## Aikido-Vorführung in Walldorf

Am 14.9.2003 fand anlässlich der Einweihung des neu gestalteten Sportgeländes der TGS Walldorf ein Tag der offenen Tür statt. Alle Sparten der TGS (nun größter Verein im Kreis Groß-Gerau) hatten an diesem herrlichen Sonntag die Möglichkeit, sich im Rahmen eines Festprogramms vorzustellen.

Natürlich hat sich die Aikido-Abteilung eine solche Chance nicht entgehen lassen. Unsere Jugendgruppe transportierte am Tag zuvor die benötigte Mattenfläche zum TGS-Sportgelände. Mit Marianne und Peter stellten zehn aktive Aikidoka einen kleinen Ausschnitt aus einem normalen Trainingstag vor. Jenni moderierte in gewohnt professioneller Manier unser schweißtreibendes Tun auf den durch die Sonne stark aufgeheizten Matten.



Zur Aufwärmung genügten einige Rollen. Die gezeigten Hebel- und Wurftechniken fanden bei den Zuschauern wohlwollende Begeisterung. Die abschließende Demonstration einer Verteidigung gegen

einen Angriff mit dem (Holz-)Messer von Peter und Marianne wurden mit viel Applaus honoriert.

Die ca. 30-minütige Vorführung war somit eine schöne Vorstellung unseres Aikido-Sportes.

*Herbert Hofmann,  
TGS Walldorf e. V.*

道

## Hauptversammlung des AVHe

Der Aikido-Verband Hessen hielt am 18. Oktober seine ordentliche Hauptversammlung am Flughafen Frankfurt ab. Dreizehn Vertreter der Mitgliedsvereine und des Vorstandes entschieden über die anstehenden Veränderungen im Verband. Im Folgenden seien einige Kernergebnisse zusammengefasst.

In der Besetzung des Vorstandes haben sich folgende Änderungen ergeben:

Thomas Eichhorn von der SKV Mörfelden wurde zum neuen Landesjugendwart gewählt und übt dieses Amt in Zusammenarbeit mit dem bisherigen Jugendwart Lutz Kleinwächter aus. Martin Willker war bereits im vergangenen Jahr von diesem Amt zurückgetreten. Der Rechtsausschuss erhielt zwei neue Beisitzer. Herbert Fischer vom TV Offenbach, Wolfgang Ott vom MTV Giessen sowie Isabel Scheiding vom AC Niedernhausen werden zukünftig mit dem Vorsitzenden Wolfgang Kastner den Rechtsausschuss bilden.

Als Kassenprüfer wurde neben Ingo Tegtmeier, der dieses Amt bereits bekleidete, Udo Dittrich vom Aikido Flughafen Frankfurt gewählt.

Die Hauptversammlung fällte weiterhin einige Entscheidungen betreffend die Vereins- und Übungsleiterförderung. So wurde beschlossen, den Eltern, die Kinder zu Jugendregionaltrainings und Jugendlehrgängen fahren, einen Fahrtkostenzuschuss von 26 Cent pro gefahrenem Kilometer zu-

kommen zu lassen. Weiterhin wurde beschlossen, die bei der Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter durch Lehrgangsgebühren und Unterkunft entstehenden Kosten zu 50 % zu fördern. Bei den Unterbringungskosten wurde eine Obergrenze von 50 Euro pro Übernachtung festgelegt. Die Fahrtkosten werden entsprechend der DAB-Satzung berechnet.

Die Förderung der Vereine im AVHe wird ab dem kommenden Jahr auf 100 Euro pro angefangene 10 Mitglieder aufgestockt. Die Förderung kann schriftlich beim Kassenwart angefordert werden. Erforderlich ist die schriftliche Versicherung des Vereins, das Geld für die Förderung des Aikido auszugeben.

*Petra Schmidt,*  
*Landespressereferentin des AVHe*



## Von Äußerlichkeiten und Inhalten

### Workshop „Verbandszeitschriften“ beim DSB

Normalerweise bin ich als aa-Redakteur eher hinter der Verbandszeitschrift tätig und koordiniere, aber heute freue ich mich, über unsere Eindrücke als aa-Redaktionsteam beim Workshop des DSB zum Thema Verbandszeitschrift zu berichten.

Es traf sich eine schöne bunte Mischung aus den verschiedenen, im DSB vertretenen Sportarten zur Information und zum Austausch. Tischtennis war vertreten und Golf, Kanu, Turnen gleich dreimal (westfälischer, bayerischer und thüringischer Turnerbund), Volleyball, Schwimmen und, nicht zu vergessen, Basketball.

Wir alle hatten ein gemeinsames Anliegen: bei unseren Verbandszeitschriften den rechten Mix aus Unterhaltung, Information und Darstellung zu finden. Und so wurden uns in der ersten Tageshälfte erst einmal

die Grundlagen der Gestaltung, auch unter Zuhilfenahme von Technik vermittelt.

Im zweiten Abschnitt hatten wir dann die Gelegenheit, uns mit unseren Redaktionskolleginnen/-kollegen auszutauschen und uns aktiv gegenseitig mit Informationen zu unseren verschiedenen Verbandszeitschriften zu versorgen.

Was sprang nun für aikido aktuell dabei heraus?

Zunächst ein großes Lob: aa vermittelte einen positiven Gesamteindruck, sei handwerklich sauber, das Papier besteche durch seine Griffigkeit, die Inhalte kämen kompetent rüber, der Aufbau mit Rubriken wie Wichtige Termine oder Kinder- und Jugendseite sei gelungen und gut nachvollziehbar; das Heft sei einfach gut gemacht.

Aber was uns als aa-Team besonders wichtig war: Es gab auch viele Anregungen. So werden wir im Layout noch informativer. Die ersten Änderungen werden im neuen aa 113 die Kopf- und Fußzeile betreffen. Die Zuordnung der Artikel zum Themenfeld wird deutlicher.

Weiterhin wollen wir die „Personen-Artikel“ in Zukunft vermehrt mit dem „Personen-Bild“ versehen. Das schafft Identität und ein jeder von uns wird sich freuen, wenn ihm zu einem gelungenen Artikel ein freundliches Gesicht oder Lächeln entgegenstrahlt. Der Vorschlag des Referenten bezog sich zunächst auf unsere Präsidentin beim Leitartikel; sie geht mit gutem Beispiel voran und weitere Artikelschreiber folgen.

Bei den Sachartikeln wollen wir vermehrt Layout-Elemente oder Grafiken einfügen. Lasst uns da noch etwas Zeit, die richtige Mischung aus den verschiedensten Möglichkeiten herauszufinden. Ein bis zwei ausführliche „Highlight“-Artikel mit Interessantem aus Aikido bzw. Budo sollen wie bisher unsere Bandbreite stärken.

Zu unseren Lehrgangartikeln erlaubt mir noch einige Bemerkungen: Die Lehrgangsberichte sind ein wichtiger Bestandteil von aikido aktuell und machen sozusagen die Seele der Zeitschrift aus. Also erzeugen wir bei ihnen ebenfalls einen Optimierungseffekt durch gelungene und quali-

tätsmäßig gute Bilder. Aber auch vom Inhalt her gibt es noch Verbesserungspotential. Wenn dargestellt wird, dass das Essen gut war, das Wetter super und Aikido spitze, haben wir keinen Zweifel daran. Bei allen Lehrgängen wird immer das Beste geboten und wir verstehen, dass man gerne darüber schreibt. Aber berichtet in Zukunft doch bitte vermehrt über die Inhalte der Lehrgänge: Was habt ihr auf der Matte trainiert und verinnerlicht? Wo gab es Fortschritte, wo Probleme? Was für methodische Reihen brachten euch die Technik und den Geist des Aikido näher? Was für weitere Werkzeuge habt ihr ausprobiert?

Ihr seht also, auch jeder Artikel muss in sich den richtigen Mix aus Unterhaltung und Information beinhalten. Ganz schön schwer – aber gemeinsam schaffen wir das schon.

Mit einem Grüßle

Walter Jung,  
BIRA DAB



## Hans Stretz, der Neue im Team



Weil Thomas Träger wegen seiner beruflichen Belastung die notwendige Zeit für das Amt des Bundesreferenten Lehrwesen Aikido (BLA) nicht mehr aufbringen konnte, bat er Anfang letzten Jahres um seine

Ablösung. So war eine Neubesetzung nötig und ich wurde, nach einer kommissarischen Tätigkeit ab Frühjahr 2003, am

06.09.2003 von der Bundesversammlung in Frankenthal zum neuen BLA gewählt.

Ich habe diese Position angenommen, weil Aikido mein Sport ist, ich gerne Übungsleiter bin und die Tätigkeit des Bundesreferenten Lehrwesen für mich ebenfalls eine Form von Übungsleitertätigkeit darstellt. Nach zwei ÜL-Fortbildungslehrgängen und den ÜL-Fachlehrgängen 1 und 2 im vergangenen Jahr kann ich für mich feststellen: Der BLA ist eine Aufgabe, die mir Spaß macht.

Bei den Fachlehrgängen waren diesmal auch sieben ÜL-Anwärter eines anderen Aikido-Verbandes als Teilnehmer vertreten. Der DAB öffnet sich bekanntlich und diese Maßnahme ist die Möglichkeit zum Erwerb der ÜL-Fachlizenz Aikido auch für Aikidoka, welche nicht dem DAB angehören.

Mit Bestehen der abschließenden Prüfung für die DAB-ÜL-Anwärter im September 2003 erwarben neun Teilnehmer die ÜL-Lizenz für Kinder/Jugendliche und 13 Teilnehmer die ÜL-Lizenz für Erwachsene/Ältere. Dazu nochmals meine Gratulation und die besten Wünsche für eine erfolgreiche ÜL-Tätigkeit. Auch möchte ich mich bei allen Teilnehmern der Lehrgänge herzlich für die aktive Mitwirkung bedanken.

Für das Jahr 2004 werden wieder zwei ÜL-Fortbildungslehrgänge und die ÜL-Fachlehrgänge 1 und 2 angeboten. Die Termine wurden schon im aa Nr. 111 veröffentlicht. Die Einladungen zum nächsten ÜL-Fortbildungslehrgang und ÜL-Fachlehrgang 1 sind in dieser Ausgabe des aa zu finden.

Meine Bitte geht noch an alle Landesverbände (Lehrbeauftragte/Technische Leiter/Landesvorsitzende), mögliche ÜL-Interessenten zu motivieren und zu fördern. Besonders hilfreich wäre aus meiner Sicht, die Grundlehrgänge der Landessportverbände zu veröffentlichen.

Auf eine weiterhin harmonische Zusammenarbeit freut sich  
euer Hans

Hans-Joachim Stretz,  
Bundesreferent Lehrwesen



## Die neue Jahressichtmarke

Die Jahressichtmarke 2004 soll Denkansätze zur letzten Silbe vieler Budo-Disziplinen geben. Der Begriff „Do“ bezeichnet im Aikido jede Art von „Weg“, auf dem ein Aikidoka Fortschritte macht. Diese können sich auf das technische Können beziehen, sollten jedoch im Sinne des philosophischen Hintergrundes auch die Persönlichkeitsentwicklung mit einschließen.



Die Besonderheit der Vorstellung eines solchen „Weges“ besteht nun darin, dass der Do auf kein bestimmtes, endgültiges Ziel hinführt, das es zu erreichen gilt. Vielmehr kommt es auf den Prozess des Fortschreitens an, was oft durch den bekannten Satz: „Der Weg ist das Ziel“ ausgedrückt wird. Do ermahnt alle Übenden darin, in ihren Bemühungen nicht nachzulassen, auch wenn sie schon erkennbare Fortschritte gemacht haben.

In einer modernen betriebswirtschaftlichen Ausdrucksweise könnte man auch von einem „kontinuierlichen Verbesserungsprozess“ reden. Dies bedeutet, dass man zwar gewisse Zwischenziele erreichen kann, dass es aber auf jeder erreichten Stufe weitere derartige Ziele zu setzen und anzustreben gilt. Es entsteht eine zyklische Bewegung, die einen Menschen (oder auch ein Unternehmen) in einer symbolischen

Schraubenbewegung nach „oben“ bringen kann.

Die Lehre des „Do“ führt zum Verständnis dafür, dass dieses „oben“ grundsätzlich als „oben offen“ anzusehen ist. Der zweite Erkenntnisschritt bringt schließlich die Einsicht, dass es nicht so sehr darauf ankommt, wo sich der Einzelne auf der Schraubenbahn befindet, sondern dass er sich weiterhin darauf voranbewegt.

*Dr. Thomas Oettinger,  
DAB-Geschäftsstelle*



## Jubiläumslehrgang der Aikido-Abteilung des KSV Herne 1920 e. V.

Ein Vierteljahrhundert, für manche Zeitgenossen eine kaum vorstellbare Zeit in unserer kurzlebigen Gesellschaft, ist im Rückblick auf eine sehr kleine Zeitspanne zusammengeschmolzen.

Gehen wir aber der Reihe nach vor:

Horst Glowinski hob im Jahr 1978 die Aikido-Abteilung des KSV Herne 1920 e. V. aus der Taufe. Horst hatte schon vorher in vielen Jahren verschiedene Stationen durchlaufen, bis er die Gelegenheit bekam, in Herne eine neue Abteilung aus dem Boden zu stampfen. Aus einem ursprünglich kleinen Haufen, einer Handvoll inkl. Familienmitgliedern, schuf Horst in dem besagten Zeitraum beharrlich eine der größten Aikido-Gruppen des Deutschen Aikido-Bundes. Mut, Enthusiasmus und Idealismus ließen ihn nie daran zweifeln, dieses Ziel zu erreichen.

Mittlerweile kann auch jeder neutrale Beobachter dem Ergebnis nur Lob zollen. Viele Meister sind durch Horst ausgebildet worden, um die Pflanze des Aikido immer weiterwachsen zu lassen. Neben der hohen Graduierung des Lehrers hat auch der Standort Herne durch das Zentraltraining und das freie Training am Sonntag dazu beigetragen, die Aikido-Gruppe des KSV

und die Qualität der dortigen Ausbildung hervorzuheben. Herne ist als Standort in ganz Deutschland bekannt geworden.

Der Jubiläumslehrgang hatte es sich zum Ziel gesetzt, dieses Faktum in den Vordergrund zu stellen und durch die aufgebotenen Lehrer eine Zeitreise in die Vergangenheit und Zukunft zu unternehmen.

Ca. 80 Aikidoka aus vielen Vereinen (auch außerhalb von NRW) wollten es sich nicht nehmen lassen, gemeinsam diesen Lehrgang und diesen Anlass zu erleben.

Am Samstag, dem 30.08.2003, begann Günter Urban, 1. Dan Aikido, den Lehrgang als erster Zeitreisender in die Vergangenheit zu eröffnen. Günter, einer der ersten Schüler von Horst und immer noch aktiv, setzte Akzente bei dem Thema der Zentrumsarbeit. Gerade den Anfängern wurde bei diesem Baustein deutlich, wie wichtig bzw. notwendig der richtige Einsatz des Zentrums ist.

Günter trug in seiner allseits bekannten Art dazu bei, die Zentrumsarbeit für alle in seiner „komplexen Einfachheit“ logisch auf-

bereitet darzustellen. Selbst die anwesenden Meistergrade hatten hierbei die Möglichkeit, sich selbst zu überprüfen bzw. wieder die eigenen Grundlagen und Bausteine der Techniken verbessern zu können. 25 Jahre Aikido haben bei Günter für eine Routine gesorgt, die zu einer spielerischen Einfachheit des Dargestellten führte, obwohl es für viele Anfänger schwierig war, dieses nachzuvollziehen.



Nach einer guten Stunde Trainingsarbeit löste Oliver Sell, 3. Dan Aikido, Günter ab. Oliver trat hier an die Stelle seines in diesem Jahr verstorbenen Vaters Reinhold. Für unseren langjährigen Sportkameraden Reinhold wurde vor dem Lehrgang eine Schweigeminute abgehalten. Wir werden sein Andenken in Ehren halten.

Während in der ersten Hälfte die Basisarbeit im Vordergrund stand, wurden nun Abwehrtechniken gegen das Messer gezeigt. Hierbei wurde viel Wert auf kurze und effektive Techniken gelegt.

Oliver zeigte ein anspruchsvolles Programm an Techniken, die jedem Anwesenden einige kleinere oder auch größere Probleme bereiteten. Gerade an diesen kurzen Techniken wurde aber auch deutlich, wie wichtig der Einsatz des Zentrums ist. Somit wurde trotz des scheinbar konträren Programms der rote Faden für alle Anwesenden ersichtlich.





Nach insgesamt 150 Minuten war der erste Teil des Jubiläumslehrgangs zu Ende. Das anschließende Festessen in gemütlicher Atmosphäre trug seinen Teil dazu bei, den Abend abzurunden.

Der formelle Höhepunkt des Abends bestand in der Überreichung der Glückwünsche zum Jubiläum, während der lustige Höhepunkt in der Show eines Bauchredners bestand, der die schon gute Stimmung noch weiter hob. Dieser brachte nicht nur Vogelpuppen zum Sprechen, sondern auch Aikidoka zum Singen.

Der zweite Tag gehörte Horst, dem Auslöser, der vor 25 Jahren den Grundstein für diesen Lehrgang legte. Horst wählte den Stab als Waffe. Stab gegen Stab, Stab gegen Hand sowie Verkettungen standen hierbei im Vordergrund. Wie schon am Tag zuvor war das Programm für alle Aikidoka anspruchsvoll. Wegen des großen Platzbedarfs wurde oft in zwei Gruppen gearbeitet, damit sich die Paare auf der Matte nicht allzu sehr ins Gehege kamen. Schnell waren auch diese 120 Minuten vorüber, so schnell wie im Nach-

hinein die 25 Jahre der Aikido-Abteilung des KSV Herne.

Sowohl der AVNRW als auch der DAB können froh sein, solch einen starken Baum in ihren Reihen zu haben; einen Baum, der mit seinen weitausgreifenden Wurzeln sowohl für eine große Basis als auch für eine weite Verbreitung des Aikido gesorgt hat.

Eine Woche nach dem Lehrgang haben wir erfahren, dass unser Horst die Graduierung zum 6. Dan Aikido erhalten hat.

***Hierzu nochmals unseren herzlichen Glückwunsch, Horst!***

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



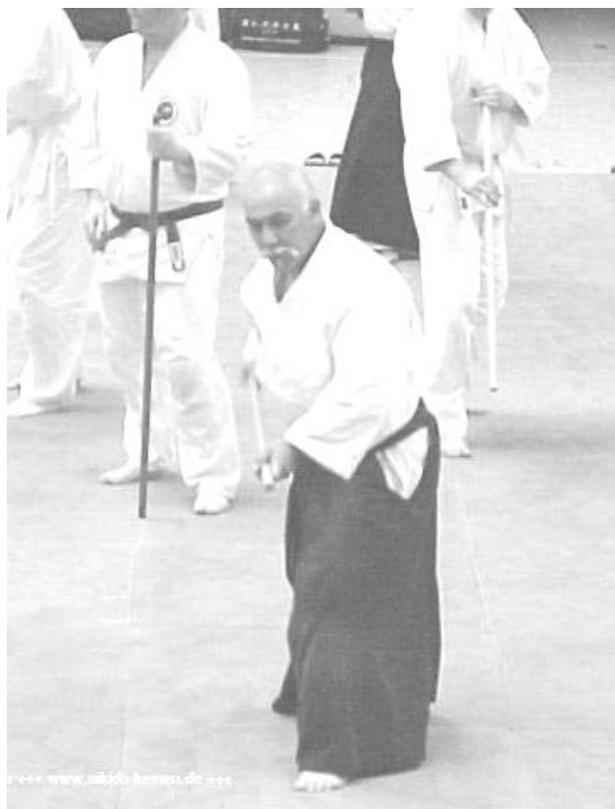
## **Lehrgang der Aikido-Gemeinschaft Lünen mit Larry Reynosa**

Am Samstag, den 27. September 2003, und Sonntag, den 28. September 2003, nahm die Aikido-Gemeinschaft Lünen an einem Lehrgang in Siegen teil, der von Larry Reynosa geleitet wurde.

Larry Reynosa ist Godan (5. Dan) direkt unter Steven Seagal Shihan. Er begann 1974 mit Aikido und war ab 1980 zwanzig Jahre direkter Schüler von Steven Seagal, 7. Dan. Er lebt heute in Ventura, Kalifornien. Reynosa Sensei ist der Gründer der Makoto Aikido Kyokai (MAK) und leitet das Makoto Dojo in Ventura, CA. Die MAK ist direkt vom Aikikai Hombu Dojo in Tokyo anerkannt und berechtigt, international gültige Dan- und Kyugrade zu prüfen bzw. zu verleihen.

Reynosa Sensei ist Co-Autor eines Buches „A Beginner's Guide to Aikido“ und zweier Videos „Einführung in Frauenselbstverteidigung“ und „Grundlagen des Bokken“. Er unterrichtet eine sehr moderne Form des Aikido, die auf Selbstverteidigung ausgerichtet ist. Er besucht Deutschland zweimal im Jahr, um hier Lehrgänge zu leiten.

Der Lehrgang in Siegen (Ausrichter war die Judovereinigung Siegerland) erfreute sich regen Zuspruches, da über 50 Aikidoka verschiedener Aikidostile aus ganz Europa anwesend waren. Schwerpunkt-mäßig wurden Aikidotechniken gegen einen oder mehrere Angreifer sowie ein Kumi-tachi geübt.



Reynosa Sensei legt bei seinen Lehrgängen einen besonderen Wert auf Ukemi und den „Nichtwiderstand“ (Non-Resistance) bei den Aikidotechniken. Alle Techniken sollen „fließen“ und nicht blockieren. Auch ein Fernsehteam des NRW-Kabelfernsehens tv.nrw. ließ es sich nicht nehmen, am Samstag einige Aufnahmen des Lehrgangs zu machen, die in der darauf folgenden Woche in einem fünfminütigen Bericht gezeigt wurden. Ein Teil des

TV-Interviews ist als wmf-Datei auf unserer Homepage ([www.aikido-luenen.de](http://www.aikido-luenen.de)) veröffentlicht. Es war schön zu sehen, dass Aikido länderübergreifend verbindet.

Das nächste Seminar mit Reynosa Sensei wird wahrscheinlich am 3. und 4. April 2004 in Willich stattfinden.

Michael Swakowski,  
Aikido-Gemeinschaft Lünen e. V.

道

## Aber Aikido haben wir auch gemacht!

Vom 11. bis 18. Oktober 2003 fand wieder ein Bundeslehrgang für Kyu-Grade im Leistungszentrum Herzogenhorn statt. Wegen Überbelegung konnten wir zwar erst am 12.10.03 anreisen, einige Aikidoka haben trotzdem schon am Samstag den Weg zum „Horn“ gefunden und anscheinend auch ein Bettchen bekommen. Wir wissen aber nicht, ob es doppelt belegt war?!

Mit unserm Lehrer Roland Nemitz waren 33 Aikidoka auf der Matte – und das drei Trainingseinheiten am Tag. Am Samstagabend nach dem Mattenaufbau stellte sich heraus, dass ein Salsa-Lehrer unter den Aikidoka war. José-Luis war bereit, uns bei passender Musik – die er natürlich dabei hatte – ein paar aufregende flotte Hüftbewegungen beizubringen.

Das traumhafte Wetter, das wir zwischen Schlafen, Essen, Training, Duschen, Training, Duschen, Essen nutzen konnten, war super!!!!

Am ersten Tag wanderten wir zur Krunkelbachhütte, aber mit Roland in der Mitte gleich in doppelter Geschwindigkeit. Der leckere Obstwein machte sich dann beim Training durch eine Rolle extra bemerkbar. Die Gisibodenhütte wurde gleich am nächsten Tag in einem flotten Spurt angegangen.

Aber wir haben auch Aikido gemacht!

Am Mittwochnachmittag, der zur freien Verfügung stand, fuhr eine Gruppe nach

Hinterzarten und wandere langsam durch die Ravennaschlucht. Wir konnten Roland zwar bremsen. Dafür gab er nach dem Abendessen bei der Gymnastik ganz, ganz langsam Vollgas. Es war total ruhig im Dojo und Schweißperlen krönten unsere Stirn.

Am Donnerstagabend wurde José-Luis für 20 Min. das Aufwärm-Salsatraining überlassen. Alle waren mit vollem Einsatz dabei. Unser Zentrum wurde ganz schön gefordert.

Aber wir haben auch Aikido gemacht!

Am Freitagnachmittag standen zwei Prüfungen an. Wir gratulieren Ines Hege-  
düs zum Blau-Gurt und André Richter zum Grün-Gurt.

Der Abschiedsabend fand ohne Salsa, dafür mit Livegitarren und Akkordeonmusik statt.

Aber wir haben auch Aikido gemacht!

Vielen Dank an Roland Nemitz, wir haben uns sehr wohl gefühlt.

*Marlene Weyel,  
TSV Godshorn e. V.*



## LL in Mörfelden

### Aikido als Selbstverteidigung

Am 25. und 26. Oktober wurde in Mörfelden ein Landeslehrgang des Aikido-Verbandes Hessen abgehalten. Als Lehrer war Oliver Sell eingeladen, der hier ja schon über einen echten Fan-Club verfügt.

An diesem Wochenende wurde v. a. die Verwendung von Aikido-Formen in Selbstverteidigungssituationen erprobt und gelernt. Oliver Sell zeigte anfänglich die sinnvolle Verwendung von Ausweichbewegungen, denn das „Wegkommen“ ist zunächst entscheidend. Aber auch das aktive Vorgehen gegen einen Angreifer wurde gezeigt und vermittelt. Hierbei kam es häufig darauf an, entgegen dem Fluchtinstinkt am Angreifer nah dranzubleiben.

Ein spannender Lehrgang mit praxisnahen Ansätzen, der von allen im AVHe or-

ganisierten Altersklassen gemeinsam wahrgenommen wurde, sodass auch der Lehrer bei den Ukes eine große Auswahl von 13 bis über 60 Jahren hatte.

Besonders freute uns, dass sogar die Hessenschau überraschend kam und einen Beitrag in der Sonntagsserie „BigÄbel“ brachte.

*Petra Schmidt,  
Landespressereferentin des AVHe*



## Endlich eine Frau als Trainerin

Wie in jedem Jahr fand am Wochenende des 1. und 2. November 2003 in Frankenthal der traditionelle Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang statt. Als Trainerin konnte diesmal unsere Präsidentin, Frau Dr. Barbara Oettinger, gewonnen werden – sehr zur Freude aller weiblichen Aikidoka des AVRP.

Hervorragend verstand es Barbara, den über 50 Teilnehmern – darunter viele Kinder – die Handhabung des Jo auf spielerische Weise näher zu bringen. Angefangen von der „einfachen“ Übung, seinen Stab aus einem Mikado-Haufen herauszusuchen, bis hin zum ungewohnten Rollen mitsamt Jo waren verschiedene Bewegungen und Techniken auszuführen. Durch ihre harmonische Trainingsgestaltung gelang es Barbara, allen Teilnehmenden die Scheu vor dem Umgang mit dem Stab zu nehmen.

Nach Abschluss des Samstagstrainings fand abends die Jubiläumsfeier zum 25-jährigen Bestehen des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz (AVRP) statt. Das gemütliche Beisammensein nahm Barbara zum Anlass, dem AVRP ihre besten Glückwünsche zu überbringen.

Alles in allem war es ein gelungenes Lehrgangswochenende. Die Teilnehmer (und vor allem die Teilnehmerinnen) bedanken sich bei Barbara für das entgegen-



gebrachte Engagement und freuen sich schon auf einen nächsten Lehrgang mit einer Frau als Trainerin.

*Simone Fischbach,  
Public-Relations AVR*

道

## Landeslehrgang für Trainerinnen und Trainer des AVBY

Nun schon zum dritten Male veranstaltete der Aikido-Verband Bayern e.V. am 01.11.2003 einen Landeslehrgang für Trainerinnen und Trainer in Nürnberg unter der Leitung von Wolfgang Schwatke, 4. Dan Aikido. Auch diesmal war wieder das Ziel, die Teilnehmer/innen an Themen heranzuführen, für die bei sonstigen Lehrgängen oft zu wenig Zeit zur Verfügung steht bzw. die Lehrinhalte keinen Platz lassen.

Diese Trainer-Lehrgänge sind insbesondere für Trainerinnen und Trainer gedacht, die als Kyu-Grade noch nicht an den Zentraltrainings teilnehmen können. Hier bietet

sich die Gelegenheit, grundsätzliche Probleme aus dem Trainingsbetrieb anzusprechen, eigene Gedanken vorzutragen und technische Fragen im Rahmen der praktischen Aufarbeitung zu beantworten.

Zur Erweiterung des Basiswissens wurde auch dieses Mal wieder eine Budo-Disziplin vorgestellt. So konnte der AVBY mit Karl-Heinz Zeitler, 6. Dan Jujutsu, einen fachkompetenten Budoka des PSV Nürnberg e.V. gewinnen, der den Teilnehmern/-innen die ebenfalls auf die Selbstverteidigung ausgerichtete Kampfkunst Jujutsu auszugsweise vorstellte. Beim Trainieren der Jujutsu-Techniken konnten die unterschiedlichen Auffassungen der Angriffsbewältigung zwischen Jujutsu und Aikido herausgearbeitet werden. Der erwartungsgemäß auffälligste Unterschied war in der Überwältigung des Angreifers zu erkennen.

Im Gegensatz zur Kampfkunst Aikido, in der sich die Verteidigung gegen den Angriff richtet, ist sie im Jujutsu direkt auf den Angreifer fixiert. Das Abblocken von Schlägen und direkte Eintreten (vergleichbar: Irimi) in den Angreifer im Jujutsu zeigte deutliche Parallelen zum Aiki-Jujutsu, der Vorstufe des Aikido, auf. Mit der Hinzunahme des geistigen und technischen Prinzips „Tenkan“ bzw. „Ura“ in sein Aikido begründete O-Sensei Ueshiba Morihei eine eigenständige und in dieser Form einmalige Kampfkunst, die sich wesentlich vom Aiki-Jujutsu und somit auch von der Kampfkunst Jujutsu noch immer unterscheidet.

Übereinstimmung lag jedoch im grundsätzlichen Budo-Gedanken des Jujutsu und Aikido vor, körperliche Auseinandersetzungen – wenn möglich – zu meiden und nicht den Kampf zu suchen, um die Wirksamkeit der erlernten Techniken zu erproben. Auch fanden wir Gemeinsamkeiten in der Bewertung, dass jede Kampfkunst bzw. jeder Kampfsport Stärken und Schwächen aufweist; insbesondere gegen Kampfkunst- bzw. Kampfsport-Spezialisten. Dennoch ist jede dieser Budo- oder Kampf-Disziplinen wirkungsvoll, wenn der Übende seine Disziplin konsequent trainiert, um mit der erforderlichen geistigen Einstellung der Wirk-

samkeit seiner Technik-Ausführungen vertrauen zu können. Nicht unerwähnt sollte bleiben, dass der Jujutsu-Meister bedauerte, nicht noch einmal 30 Jahre jung zu sein, um dann auch die Kampfkunst Aikido zu erlernen, von deren technischen und geistigen Inhalten er sehr angetan sei.

Ebenfalls ein Thema dieses Lehrgangs war die Verteidigung gegen Fußangriffe oder Angriffsformen, die nicht in der Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB enthalten sind. Anhand der zuvor eingelaufenen Themenwünsche ist festzustellen, dass Trainer/innen immer wieder von Anfängern dahingehend angesprochen werden, ob Aikido eine Verteidigung gegen Fußtritte vorsieht und wenn ja, warum diese bisher nicht im Prüfungsprogramm des DAB aufgenommen wurden.

Einer der Gründe hierfür ist in der Entstehungs- und Entwicklungsgeschichte der Kampfkunst Aikido zu finden, deren Wurzeln bis in das 9. Jahrhundert nach Chr. und zu den japanischen Kriegskünsten zurückzuverfolgen sind. In der Blütezeit der Kriegskünste stand für die Krieger (Samurai) der Umgang mit Waffen – und hier vorrangig der Gebrauch des Schwertes – im Vordergrund. Dagegen kam die waffenlose Verteidigung gegen bewaffnete Angreifer (Tai-Jutsu) zumeist erst dann zur Anwendung, wenn im Kampf die Waffen zerstört wurden oder verloren gingen. Die waffenlose Verteidigung gewann ebenfalls an Bedeutung, wenn die Samurai beispielsweise als Gäste in den Häusern fremder Fürsten ihre Waffen ablegen mussten.

Die für die waffenlose Verteidigung angewandten Techniken dienten dazu, den bewaffneten Angreifer z. B. durch Ergreifen des Schwertarms zu überwältigen. Dafür typische Techniken waren u. a. Shiho-Nage und Irimi-Nage in abgewandelter Form, die auf den Bewegungsformen des Schwertkampfes aufbauten. Im Gegensatz dazu wäre eine Verteidigung oder ein Angriff mit den Füßen gegen einen geübten Schwertkämpfer von wenig Erfolg gekrönt. Vielleicht entsprach die Anwendung von Fußritten in einer körperlichen Auseinan-

dersetzung nicht der Ethik der damaligen Kriegerkaste. Bekanntlich liegen die Wurzeln des Karate oder Taekwondo nicht im damaligen Japan, sondern auf Okinawa bzw. in Korea.

Offensichtlich maß auch der Begründer des Aikido dem Angriff mit dem Fuß nicht die Bedeutung zu, die sie anscheinend gegenwärtig bei uns einnimmt. Dies galt somit auch für die direkten Schüler des Begründers, Meister Gerd Wischnewski, 2. Dan Aikido, und später Meister André Nocquet, 8. Dan Aikido, die letztendlich direkt oder indirekt Einfluss auf das Lehr- und Prüfungswesen des DAB nahmen.

Im Rahmen des Lehrganges wurde darauf verwiesen, dass die Verteidigung gegen Fußtritte in etwa mit der Verteidigung gegen Fauststöße vergleichbar ist. In beiden Fällen ist es unmöglich, die schnell geschlagenen bzw. getretenen Angriffstechniken eines Spezialisten durch Zugriff zu kontrollieren. In dieser Einschätzung waren wir uns auch mit dem anwesenden Jujutsu-Meister einig. Für das Aikido bietet sich als Verteidigung gegen Fußangriffe das Vorbeiführen des tretenden Fußes am Körper des Nage an („Schwerten“ mit der Tegatana), um gleichzeitig in den Angreifer innen oder außen einzutreten oder hinter den Angreifer zu gelangen. Als dynamisch ausgeführte Techniken können dann z. B. eine kurze Form des Irimi-Nage oder Kokyu-Nage – Formen zum Oberkörper oder Hals des Angreifers – zur Anwendung kommen.

Dass die Verteidigung gegen Fußangriffe verhältnismäßig wenig im Aikido trainiert wird, hat sicher auch seine Ursache darin, dass ein wirkungsvoller Fußangriff ein gewisses Training voraussetzt. Diese Technik kann aber erst durch langjähriges Üben erlernt werden. Erfahrungsgemäß sind Fußangriffe von untrainierten Personen in der Regel zu langsam, nicht hoch und nicht platziert genug. Daher ist ein Üben der Verteidigung gegen Fußangriffe eines ungeübten Trainingspartners erfahrungsgemäß wenig hilfreich.

Abschließend kann zu diesem Thema festgestellt werden, dass eine wirkungsvol-

le Verteidigung gegen Fußangriffe durchaus mit den Techniken des Aikido möglich ist. Voraussetzung ist jedoch, dass der Aikidoka die dafür erforderlichen schnellen Schrittfolgen und darauf aufbauenden Techniken beherrscht. Ebenso die Erfahrung, um einem Angriff – egal in welcher Form – mit aufmerksamer Gelassenheit entgegenzusehen zu können.

Dies gilt ebenfalls für einen Schlagangriff (zumeist Yokomen-uchi) bei gleichzeitigem Ergreifen des Ärmels mit der anderen Hand. Hierbei ist von großer Wichtigkeit, dass die Ausweichbewegung (zumeist Tenkan-ashi) ebenso konsequent erfolgt wie bei einem Yokomen-uchi ohne vorherigen Zugriff. Auch wenn der Uke verhältnismäßig eng zum Nage steht und scheinbar keine Bewegungsmöglichkeit zulässt, ist ein Ausweichen immer möglich. Dabei kann bei einem optimalen Ausweichen und Aufnehmen des Schlagarms dieser wie normal geführt und verhebelt werden. Um den Schlagarm erfolgreich führen zu können, ist auch hier wieder hilfreich, sich den Yokomen-uchi als Messerangriff vorzustellen, der entsprechend bestimmend am Körper des Nage vorbeigeführt wird.

Aufgrund der interessanten Themen und des konzentrierten Übens ist der Lehrgang sehr schnell vergangen. So bleibt zu hoffen, dass die Trainerinnen und Trainer die neuen Erkenntnisse in ihr Training einbauen können und mit diesem Lehrgang ihren „Budo-Horizont“ wieder ein wenig erweitern konnten.

Wolfgang Schwatke,  
Sachb. f. Öffentlichkeit des AVBY



Anzeige

*Ihr Online-Shop für  
Kampfsportartikel*

***www.budo-topstar.de***

## Vereinslehrgang der Aikido-Gemeinschaft Lünen

Am Samstag, den 22. November 2003 richtete die Aikido-Gemeinschaft Lünen ihren schon traditionellen Vereinslehrgang aus. Lehrer waren Frank Wisotzki (2. Dan) vom Hatsuga-Dojo in Lübbecke und Jürgen Feldmann (2. Dan) von der Aikido-Gemeinschaft Lünen. Der Lehrgang war mit ca. 35 Teilnehmern aller Aikidograde gut besucht, sodass recht intensiv trainiert werden konnte. Auch das obligatorische „Drumherum“ eines Lehrgangs (Kaffeebar, Kekse, Dekoration der Kamiza ...) wurde von den vielen Helfern der AGL gekonnt gehandhabt.

Die erste Lehreinheit wurde von Frank eröffnet. Sein Thema waren die waffenlosen Aikidotechniken gegen mehrere Angreifer. Langsam, aber sicher führte er die Teilnehmer mit verschiedenen Sabakiformen an ein Randori mit zwei Angreifern heran, sodass auch die Anfänger davon profitieren konnten.

Merke: Aikido ist Bewegung!



Nach einer Verschnaufpause übernahm Jürgen den zweiten Part des Lehrgangs. Sein Thema war Buki-Waza. So konnte mit Hilfe aller Teilnehmer ein einfaches

Schwert-Kumi-tachi erarbeitet werden. Nachdem alle ihre Arme und Beine wieder entknotet hatten, wurden noch Entwaffnungstechniken gegen einen Schwertangriff geübt. Dabei legte Jürgen besonderen Wert auf ein sauberes Sabaki, damit der Partner geführt werden konnte.



Am Ende des Seminars baten beide Lehrer noch um ein Feedback der Teilnehmer. Alle TN sprachen sich gemeinschaftlich dafür aus, solch einen Lehrgang auch wieder an einem Tag durchzuführen. Gerade in den dunklen Monaten November – März ist es sinnvoller, die Anreisezeiten zu verändern. Einzig die Pause zwischen den Einheiten sollte auf eine ½ Stunde verlängert werden. Auch wurden beide Lehrer von den Teilnehmern wegen ihrer didaktischen Fähigkeiten gelobt, sodass auch die Anfänger (nach eigenen Aussagen) nicht überfordert wurden, sondern harmonisch mittrainieren und ihre kognitiven Fähigkeiten ausbauen konnten.

Bilder zum Lehrgang sind auf unserer Homepage ([www.aikido-luenen.de](http://www.aikido-luenen.de)). Der nächste Lehrgang in Lünen findet am 24. Januar 2004 mit G. Urban statt.

Michael Swakowski,  
Aikido-Gemeinschaft Lünen



## Über den Tellerrand

Mittlerweile im vierten Jahr wurde Manfred Jennewein (5. Dan Aikido) von den Karatelehrern im Deutschen Karate-Bund eingeladen, auf ihrer alljährlichen Weiterbildung in der Sportschule Frankfurt eine Unterrichtseinheit über die Nachbarsportart Aikido zu halten.

Manfred nahm jedes Mal ein paar von uns mit und so wurde für die Karatelehrer der „Blick über den Tellerrand“ anregend und interessant gestaltet.

Etwa 30 ranghohe Danträger werden dort im Sinne einer Trainer-Weiterbildung unterrichtet und haben einen Heidenspaß daran, in andere Kampfsportarten hineinzuschnuppern, was dem eigenen Horizont sicherlich bekommt. Am Tag vor unserer Einheit hatten sie z. B. Tae-Kwon-Do ausprobiert und waren auch noch ganz voll von den gewonnenen Eindrücken.

### Qualität zu fairen Preisen!



#### JUDOMATTEN

- ✓ Sicherheit
- ✓ Haltbarkeit
- ✓ TOP-Qualität
- ✓ TOP-Preis

#### MATTENWAGEN

STICKABZEICHEN  
nach ihrer Vorlage

#### KAMPFSPORT CLIPART-CD-ROM

T-SHIRTS,  
SWEATSHIRTS  
Druck- und  
Flockservice

Topstar Budoartikel  
Burkhard Bernöhle  
Tel. 0 25 24 / 43 23

Hoest 22  
59320 Ennigerloh  
Fax 0 25 24 / 95 13 03

[budo.topstar@t-online.de](mailto:budo.topstar@t-online.de)

Bei uns wurde Shiho-Nage und Ude-kimeosae geboten und mit Freuden angenommen. Faszinierend ist dann immer wieder, wie viele Ähnlichkeiten es zwischen den Budo-Disziplinen doch gibt und auf welche Weise andere Gruppen ähnliche Techniken ausführen.

Insgesamt kann man sagen, dass die Beschäftigung mit anderen Budosportlern der eigenen Kampfkunst in jedem Fall viel gibt. An diesem Sonntagmittag jedenfalls nahmen wir Aikidoka genauso viel von den Übungen mit wie die Karateka und das ist doch äußerst konstruktiv.

In Niedernhausen haben wir einen benachbarten Karate-Club, dessen Mitglieder manchmal mit uns die Halle teilen; auch hier kommt es zu äußerst fruchtbaren „Zusammentrainings“. Ich würde in jedem Fall empfehlen, sich mit den anderen Budodisziplinen und deren Vertretern ruhig öfter mal einzulassen, um Gemeinsamkeiten und Unterschiede zu erproben. Das bringt Freunde und, wie schon bemerkt, erweitert den Horizont.

*Petra Schmidt,  
Landespressereferentin des AVHe*

道

## ... – u. a. Stabkata

... stand in der Ausschreibung für den Aikido-Landeslehrgang ab 2. Dan, den der AVBW am 29./30.11. im Sport- und Bildungszentrum Bartholomä ausrichtete. Zu diesem interessanten Lehrstoff fanden sich 22 hochrangige Aikidoka ein.

Nach gemeinsamem Mattenaufbau und vorgezogenem Trainingsbeginn mobilisierte und kräftigte der Bundes- und Regionaltrainer Karl Köppel unsere Körper für die bevorstehenden Aikidotechniken. Die Schwerpunkte an diesem Nachmittag lagen auf der Vermittlung der dritten Aikido-Kata und einer 12-stufigen Stabkata. Abwechslungsreich und kurzweilig wurden die Schwerpunkte mit Verkettungen aufgelockert.

Nach dem gemeinsamen Abendessen wurden rege Gespräche nicht nur über Aikido geführt. Den Ausführungen von Barbara Oettinger, die sie als Präsidiumsmitglied bezüglich des Landessportverbands Baden-Württemberg und des Württembergischen Landessportbundes machte, hörten alle gebannt zu. So fanden die Sportkameraden mit etwas mehr Sitzfleisch erst gegen halb drei den Weg auf ihr Zimmer.

Nach einem ausgiebigen Frühstücksangebot am Sonntagmorgen und dem sanften Wecken unserer Körper durch eine funktionelle Gymnastik durften die Teilnehmer ihr erworbenes Wissen vom Vortag nochmals eigenständig reproduzieren. Hierbei wurde allen klar, dass die Bewegungsabfolgen noch nicht verinnerlicht waren. Gemäß dem Lehrstoff wurden die Aikidoka nicht nur mit einer weiteren 22-stufigen Stabkata konfrontiert, sondern auch mit den ersten zwei Abschnitten der fünfteiligen Stabkata, die Meister Brun am diesjährigen Pfingstlehrgang vorstellte. Als Schmankerl zum 1. Advent stellte uns Karl in Aussicht, die gesamte Stabkata in einem ähnlichen Rahmen nächstes Jahr zu vermitteln.

Leider war das Übungsende schon erreicht und so trennten uns unsere Wege nach einem gemeinsamen Mittagessen. Ich darf allen danken, die es ermöglichten, in Bartholomä einen solchen Lehrgang durchzuführen.

*Eddie Gimperlein,  
EAG Heidenheim e. V.*

合



## Titel und Namen in den Kampfkünsten

oder: „who is who“

### Lehrer ...

Wie auch in anderen Lehrsystemen, z. B. Universitäten, existieren in den japanischen Kampfkünsten eine ganze Reihe von Bezeichnungen, die verwendet werden, um den Status eines Menschen oder dessen Beziehung zu anderen innerhalb des Systems zum Ausdruck zu bringen. Da jedoch außerhalb Japans selbst viele Ausübende der verschiedenen Kampf- und Kriegskünste nicht genau zu wissen scheinen, was nun eigentlich dieser oder jener Ausdruck bedeutet bzw. wann und auf wen er anzuwenden ist, soll hier der (zur Unvollständigkeit verdamnte) Versuch unternommen werden, die relevanten Begriffe zu nennen und ihre Zusammenhänge aufzuzeigen.

Die bekannteste (und wahrscheinlich auch am meisten missverstandene) Bezeichnung ist das Wort Sensei. Gemäß landläufiger Meinung vieler nichtjapanischer Budo-Anhänger bezeichnet der Terminus einen „Kampfsportlehrer“ oder gar einen „Meister“. Ungeachtet der breiten Akzeptanz dieser Ansicht muss eindeutig gesagt werden, dass dies nicht der Fall ist. Wörtlich bedeuten die Schriftzeichen des Wortes Sensei „vorher geboren“, bezeichnen also im engeren Sinne jemanden, der älter ist als man selbst oder schon vor einem selbst da war.

Hierbei ist es für das korrekte Verständnis wichtig zu betonen, dass sich dies nicht zwangsläufig auf das Lebensalter des Betreffenden bezieht (gewissen Quellen zufolge gibt es anscheinend tatsächlich Leute, die die Ansicht vertreten, man dürfte erst mit 40 bzw. 50 Jahren als Sensei angesehen werden, dann aber quasi „automatisch“). Das „Sen“ (vorher) meint eher den Beginn z. B. des Studiums einer bestimmten Sache oder der Übernahme einer bestimmten Tätigkeit. So werden in Japan

außer Kampfkunstlehrern auch Ärzte, Professoren, Anwälte, Richter, ja selbst Lehrer und Erzieherinnen im Kindergarten von den Kindern als Sensei bezeichnet. Im weiteren Sinne meint das Wort also jemanden, der generell eine Lehrtätigkeit ausübt bzw. eine sozial wichtige Funktion erfüllt. Auch macht das Erreichen des ersten Dan (in den modernen Budo-Formen) dessen Träger nicht gleichzeitig zum Sensei, wie oft angenommen wird (nebenbei gesagt: In Japan gilt jemand mit dem ersten oder zweiten Dan immer noch als Schüler).

Ein Übungsleiter, der sich von seinen Schülern auf der Matte mit Sensei titulieren lässt, handelt zwar nicht grundsätzlich falsch; das Problem außerhalb Japans besteht nur darin, dass diese Leute das Wort mit der Bedeutung „Meister“ gleichsetzen. Tatsächlich ist ein Sensei aber eigentlich jemand, der innerhalb eines Systems (sei es nun eine Grundschule oder eine Ryu in den Kriegskünsten) andere unterrichtet und zu dem ein bestimmtes Lehrer-Schüler-Verhältnis besteht. Einen Ausbilder im Budo könnte man auch als Shidoin bezeichnen, einen Trainerassistenten als Fuku Shidoin.

Abgesehen von der Bezeichnung Sensei existieren im Budo noch verschiedene andere Termini, um bestimmte Lehrtätigkeiten und Beziehungen zu beschreiben. Hier sind wohl die Titel Renshi, Kyoshi und Hanshi aus den Gendai Budo die bekanntesten. Sie stammen von akademischen Titeln ab und werden im Gegensatz zu Sensei generell nie benutzt, um diese Person anzureden. Bei allen Dreien handelt es sich um sogenannte „Shogo“, Lehrtitel, die gewöhnlich für eine langjährige Lehrtätigkeit und Hingabe zur geübten Kunst verliehen werden, üblicherweise erst ab dem fünften Dan aufwärts.

Als Beispiel sei das Wort Hanshi übersetzt, das in etwa ein „Modell“ oder „Beispiel“ („Han“) für einen „(Edel-)Mann“, „Krieger“ oder „Gelehrten“ („Shi“) meint. In einigen Koryu, die bekanntlich eine deutlich andere Struktur aufweisen als die auf große Mitgliederzahlen ausgelegten Gendai Budo, wird derjenige Sensei, der für die

Ausbildung an der Schule verantwortlich ist (man könnte denjenigen vielleicht mit dem Rektor an einer Schule vergleichen), als Shihan bezeichnet, was aber nicht direkt die Umkehrung der beiden Schriftzeichen benutzt, die für das japanische Wort Hanshi verwendet werden. Shihan bezeichnet einen Meisterlehrer, ein Vorbild für die zu erlernende Kunst. Ebenso wie bei Renshi, Kyoshi und Hanshi wird auch Shihan niemals als Anrede benutzt. Die Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu ist ein Beispiel für den Gebrauch des Wortes; vom Ausbildungsleiter der Ryu, Otake Risuke Sensei, wird dort als Shihan gesprochen. Er ist zwar nicht das Oberhaupt der Schule, der Soke, aber er ist für die Ausbildung der Mitglieder der Ryu verantwortlich.

Soke bezeichnet ein Oberhaupt einer vererbten, früher oft innerhalb der Familie weitergegebenen Tradition; der Begründer einer solchen Tradition, gewissermaßen die erste Generation in der Übertragungslinie, wird gewöhnlich Kaiso genannt. Als Ausnahmebeispiel in den Gendai Budo ist das Kodokan Judo zu sehen, wo vom Gründer als Kano Shihan gesprochen wird. Verschiedene Koryu besitzen unterschiedliche Bezeichnungen für ihre Oberhäupter, wie etwa in der Bitchu-Den Takenouchi Ryu, wo das Oberhaupt „Kancho“ (Anführer der Halle) genannt wird, oder in der Kashima Shin Ryu, die vom gegenwärtigen Oberhaupt, Seki Humitake Sensei, als Shihanke spricht.

Außer diesen eigentlichen Lehrerbezeichnungen existieren noch einige Titel, die außerhalb Japans unlängst von einigen Individuen aufgrund derer Unkenntnis der japanischen Sprache missbraucht wurden, um die eigene Person in den Vordergrund zu stellen: Soke-Dai, Soke-Dairi und Shihan-Dai (wobei leider beklagt werden muss, dass einige nicht einmal davor zurückschrecken, sich zum Soke ihres selbstgezimmerter modernen Kampfsportstiles zu ernennen). Entgegen landläufiger Meinung ist das Wort „Dai“ in diesem Kontext nicht das Schriftzeichen für „groß“, sondern ein Wort, das in etwa „anstelle von“ oder „stellvertretend für“ bedeutet,

also nicht benutzt wird, um auf die Größe dessen zu verweisen, der diesen Titel trägt. So kann es vorkommen, dass der amtierende Soke einer Ryu aufgrund von Krankheit oder aus anderen Gründen dauerhaft nicht in der Lage ist, selbst für die Ausbildung der Adepten der Ryu zu sorgen und deshalb einen der Lehrer an der Schule zum Soke-Dai o. Ä. ernennt, der dann „anstelle des Soke“ eben den Unterricht übernimmt. In der Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu ist dies der Fall, obschon dort wie bereits erwähnt nur das Wort Shihan benutzt wird.

Zu guter Letzt sei noch kurz umrissen, dass außer den Lehrtiteln in den Koryu noch etliche Begriffe benutzt werden, um verschiedene Stufen der Initiation in die Schule zu kennzeichnen; diese Ausdrücke, die gemeinhin als Menkyo bezeichnet werden, variieren jedoch stark von Ryu zu Ryu und es kann sogar vorkommen, dass ein und dieselbe Bezeichnung in zwei unterschiedlichen Schulen völlig unterschiedliche Wissens- und Könnensstufen bezeichnet. Nur der Vollständigkeit halber seien hier das Mokuroku, das Okuden Menkyo und das Menkyo Kaiden (das z. B. in der Muso Jikiden Eishin Ryu als Kongen no Maki bezeichnet wird) erwähnt.

Alle diese Begriffe der japanischen Sprache sind nicht einfach nur Bezeichnungen, sondern tragen außerdem jeweils spezifische Implikationen in sich, die tief in der japanischen Kultur verwurzelt sind und sich nicht einfach ohne weiteres auf westliche Verhältnisse übertragen lassen, denn würde man z. B. sagen „Ich bin Schüler von Nagato Sensei“, so würde ein Japaner das so verstehen, dass zu diesem Lehrer ein inniges und tiefes Lehrer-Schüler-Verhältnis besteht, obwohl man tatsächlich vielleicht nur seit drei Monaten einmal pro Woche in eine Übungsgruppe geht, in der Herr Nagato den Unterricht gibt. Man sollte deshalb in Europa vorsichtig sein, vor schnell einen dieser Begriffe auf sich selbst anzuwenden. *(Fortsetzung folgt)*

*Nicki Gerstner,  
TENSHUKAKU – Homepage für Samurai-Kultur*

## Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“

**vor 22 Jahren**

**aa Nr. 26**

### Das Titelbild

zeigt **André Nocquet**, 8. Dan Aikido, bei der Abwehr eines Angriffs mit Kokyu-Nage. Die Darstellungsform ist diesmal eine Zeichnung

### Leitartikel: Hara, die Quelle von Ki

Von Werner Notheis

Hara, im menschlichen Körper auch Mittelpunkt oder Zentrum genannt, befindet sich ca. 2 bis 3 cm unterhalb des Bauchnabels. Rein physikalisch würde das heißen: Hängt man einen Menschen an seinem Zentrum angebunden auf, so wird er sich an einer waagerechten Ebene auspendeln, wie bei einer Waage.

Aber wir haben nicht nur den sichtbaren oder stofflichen Körper, sondern auch den Geist oder Mentalkörper. Durch Konzentration oder Meditation wird zum Beispiel beim Zazen oder Yoga eine Einheit von Körper und Geist hergestellt.

### Japan – des Aikido wegen

Von Gerhard Kurz

Wie wahrscheinlich so mancher Aikidoka träumte auch ich schon lange davon, die Heimat „meiner“ Budo-Kunst (4 Wochen im Hombu-Dojo) kennen zu lernen.

### Technik des Aikido

Als technische Seite wurde für diese Ausgabe von „aikido aktuell“ eine von **SK Rolf Brand**, 4. Dan Aikido, entworfene Lehrtafel im Format DIN A 4 gewählt.

Sie zeigt die Techniken Koshi-Nage-hijigarami gegen den Angriff Ushiro-ryote-tori, Kote-hineri (sankyo) gegen den Angriff Ushiro-ryokata-tori, Shiho-Nage gegen Fassen des Stabes (bzw. der Lanze) und Ude-kime-osae gegen Shomen-tsuki mit dem Messer.

**vor 11 Jahren**

**aa Nr. 69**

### Titelbild

**Werbeaktion:** Die Aikidoka der BKSU „Goliath“ in Hamburg sind bei einer Werbeveranstaltung in Aktion zu sehen.

### Aikido-Verband Berlin gegründet

Am 24. Oktober 1992 wurde der Aikido-Landesverband Berlin gegründet und unmittelbar danach als 10. Landesvertretung in den Deutschen Aikido-Bund e.V. aufgenommen.

### 31 neue Übungsleiter-Fachlizenzen für Aikidoka im DAB

Möglicherweise war es der Reiz des Nordens oder die Tatsache, dass in der schönen Sportschule des Schleswig-Holsteinischen Fußballverbandes gelegentlich die deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert, was für eine so starke Teilnahme am diesjährigen ÜL-Fachlehrgang in Malente sorgte.

### Aikido ist ein positives Beispiel für ...

... eine Sportart, die dazu beiträgt, die Kosten im Gesundheitswesen zu senken. Die Technik des Aikido, die bei Meistern leicht, locker und fließend aussieht, ist von Anfängern nur durch ständiges Üben von Konzentration, Koordination und Gleichgewicht zu erlangen.

Sie lehrt uns, uns bei aufrechter Körperhaltung harmonisch zu bewegen, uns zu lösen vom Alltagsgehetze und zurückzufinden zu unserem eigenen Ich. Aikido ist somit eine Sportart, die Geist und Körper anspricht, so wie es auch in der medizinischen Behandlung sein sollte. Wer Körper und Geist trainiert bleibt jung und erspart sich so manches Wehwehchen.

Walter Jung,  
Bundesreferent IR Aikido





## Kinder- & Jugendseite

### Barfuß zum Aikido

Jugendlehrgang vom  
18.–22.8.2003 in Freudenstadt

Am 18.8.2003 trafen sich in Kniebis bei Freudenstadt vier Erwachsene und elf Jugendliche (darunter aber nur ein Mädchen), um ihr Aikido fünf Tage lang auf einem fortgeschrittenen Jugendlehrgang zu verfeinern. Dieses Ziel wurde dank des unermüdlichen Eifers der beiden Trainer Frank Kuttler (3. Dan) aus Bruchsal und Tobias Hunecken (1. Dan) aus Aichtal auch mehr als erreicht. Ausgerichtet wurde der Lehrgang von der AVBW-Jugendleiterin Claudia Emunds aus Lorch.

Am ersten Tag ging alles noch recht gemächlich zu. Nachdem wir von unserer Unterkunft zur Halle gelaufen waren und dort eifrig trainiert hatten, gingen wir nach dem Abendessen noch ein Stocktraining an, welches auf dem Parkplatz stattfand, da wir keine Lust hatten, noch einmal eine Viertelstunde zur Halle zu laufen. Nach einem gemütlichen Spieleabend gingen wir dann alle spätestens um Mitternacht (!) und ohne Aufforderung der Betreuer (!! ) ins Bett. Es war eben

doch kein normaler Jugendlehrgang ...

Am zweiten Tag wurden nach einem herzhaften Frühstück Hebeltechniken geübt. Nach dem Mittagessen wurde dann ein Barfußpark besucht, der uns noch zu enormen Leistungen inspirieren sollte. Doch davon später mehr. Nachdem wir auch an diesem Abend wieder ein Stocktraining absolviert hatten (diesmal auf einer Wiese), kam eine Grippe auf, die auch noch den ganzen Lehrgang über anhalten sollte. Nach einem weiteren Spieleabend mit einem Rollen- und Siedler-von-Catan-Spiel gingen wir wieder sehr früh (wieder etwa um Mitternacht) ins Bett.

Am nächsten Morgen ging es im Training wieder um die Hebel und ihre Anwendung. Diesmal musste aber leider etwa ein Drittel der Teilnehmer wegen der Grippe zu Hause bleiben und auch Tobias konnte das Virus nur mit ausgeprägtem Schlafverhalten in Schach halten. Der Arzt, der nach dem Mittagessen kam, konnte auch nur noch Tabletten gegen Kopfwegh und Übelkeit verschreiben. Aber immerhin ging es den ersten dann schon wieder besser.

Abends besuchten wir dann ein Gebiet, in dem nach dem Sturm Lothar die umgefallenen Bäume nicht weggeräumt worden waren, sondern der Natur, anders als sonst üblich, eine Chance gegeben werden sollte, sich zu regenerieren. Nachdem wir die wunderschöne Aussicht auf die Rhein-



ebene genossen hatten, kehrten wir ins Haus zurück, um dort das Freundschaftsspiel Deutschland gegen Italien zu sehen. Dabei beging ich den Fehler, auf die Deutschen zu wetten (ich weiß, was ihr jetzt denkt, ich kann euch nur zustimmen), und musste dann am nächsten Tag barfuß zur Halle laufen.

Der vierte Tag brachte dann einige Überraschungen mit sich. Zum einen merkte ich, dass ich die Länge des Schotterweges unterschätzt hatte. Zum zweiten merkte dasselbe dann auch das Mädchen, gegen welches ich meine Wette verloren hatte. Sie verlor nämlich eine zweite Wette und musste so dasselbe tun wie ich. Zum dritten waren wir dann auf dem Rückweg vom zweiten Training insgesamt vier, die barfuß liefen (ich, der ich ein zweites Mal freiwillig barfuß lief, meine Wettgegnerin und zwei weitere, die auch mal sehen wollten, wie weit sie gehen konnten). Nachdem wir dann mit zerschundenen Füßen am Abend gegrillt hatten, sangen wir mit meiner Gitarre bis in den Abend hinein. Gegen Mitternacht waren es dann nur noch vier, als Claudia kam und uns sagte, wir sollen aufhören und ins Bett gehen. Nach einer halben Stunde war es dann so weit – todmüde fielen die letzten von uns ins Bett.

Nachdem die Aichtaler Gruppe am nächsten Morgen früher verabschiedet werden musste, hieß es für die Übriggebliebenen noch einmal feste trainieren und

dann noch ein letztes Mal das gute Mittagessen des Naturfreundehauses Kniebis genießen. Dann fuhr auch der Rest der Aikidoka nach Hause zurück, alle mit der Erinnerung an einen klasse Lehrgang.

Was wir gelernt haben:

- viel Aikido,
- wette nie auf die deutsche Fußballnationalmannschaft,
- Schuhe sind doch was Tolles,
- es gibt auch Hunde, die das Geläut eines Kirchturmes anheulen,
- Claudia kann klasse Lehrgänge organisieren (selbst wenn sie im fünften Monat schwanger ist),
- im Schwarzwald ist es klasse.

*Stefan Bernd, 3. Kyu,  
Aikido-Club Aichtal e. V.*

道

## Landesjugendlehrgang in Nauheim: ein voller Erfolg

Der Aikido-Verband Hessen hielt im Herbst 2003 seinen 4. Landesjugendlehrgang in Folge ab. Auch in diesem Jahr war der TV Nauheim ein großartiger Gastgeber, der Matte, Schlafplatz und Essen wunderbar organisierte – VIELEN DANK AN INGOBERT, KARINA und ihre Helfer.



*Beim Landesjugendlehrgangs in Nauheim*

Hans-Peter Vietze brachte die heimische Jugend an den zwei Tagen schwer auf Trab. Unter dem schönen Motto „Von der Matte geht man während des Trainings nur im Falle gebrochener Knochen“ präsentierte Hans-Peter den Kindern eine Menge neuer, effektiver und auch anstrengender Techniken. Das mit dem „anstrengend“ kam übrigens auch schon im Aufwärmtraining vor.

Auf jeden Fall hatten alle ihren Spaß – auch an der Nachtwanderung im taghellen – weil vollmondigen – Wald. Glücklicherweise begegneten wir dem angekündigten Massen-Kinder-Mörder-und-Quäler nicht ... Aber vermutlich hätte Sammy uns ja auch beschützt.

Wir hatten recht viel Spaß und dafür recht wenig Schlaf, sodass sogar die Mondfinsternis in ihren Anfängen noch bewundert werden konnte. So werden wir uns wohl auch im kommenden Jahr wieder daran machen, die hessischen Jung-Aikidoka zusammenzutrommeln und gemeinsam zu trainieren.

Anträge interessierter Meister, dabei als Lehrer aufzutreten, werden noch angenommen!

*Petra Schmidt,*  
*Landespressereferentin AVHe*



## Satzungsänderung für die künftige Jugendordnung

Die Bundesversammlung am 06.09.2003 in Frankenthal hat einstimmig die Satzungsänderung beschlossen, die für die Einführung einer Jugendordnung notwendig ist! Nach einer langen Vorbereitungszeit ist damit ein wesentlicher Schritt geschafft!

**Ein herzliches Dankeschön von den Jugendvertretern der Länder an die Landesverbandsvorsitzenden und das Präsidium des DAB.**

Die Jugendarbeit kann damit auf ein demokratisch strukturiertes Fundament gestellt werden und die Ziele der Jugend

können von ihr selbst mitbestimmt werden. Die Jugend wird auch über ein selbstverwaltetes Budget verfügen.

Der nächste Schritt wird im Jahr 2004 eine Jugendvollversammlung mit Wahl des Jugendausschusses und des Jugendleiters sein.

Ich freue mich auf ein engagiertes Team.

*Euer Leo Beck,*  
*BJA des DAB*



## Prüfungsordnung und Zwischengürtel

Ab sofort können – dem Wunsch vieler Kinder- und Jugendtrainer entsprechend – Zwischengürtel verliehen bzw. geprüft werden. Möglich ist eine zusätzliche Graduierung zwischen weiß und gelb und zwischen gelb und orange.

Die Art der Prüfungsinhalte ist dem Prüfer überlassen. So können z. B. die Irimiformen geprüft werden oder die Tenkanformen; oder nur Ude-osae oder Shiho-Nage. Auch andere, dem Prüfer angemessen erscheinende Varianten sind denkbar.

Prüfen kann der Übungsleiter der Gruppe, ohne dass er dafür eine besondere Graduierung oder Lizenz benötigt. Also auch Schülergrade!

Für die Prüfung wird keine DAB-Urkunde erstellt. Es können aber individuell gestaltete Urkunden ausgehändigt werden. Die Schüler sind berechtigt, ein Zeichen der bestandenen Zwischengraduierung zu tragen.

**Diese Zwischenprüfung/-graduierung kann, muss aber nicht genutzt werden. Die Prüfungen zu gelb und orange bleiben wie gehabt! Diesbezüglich gilt die Prüfungsordnung wie bisher.**

Durch die bewusst sehr offen gehaltene Regel soll die Möglichkeit geschaffen werden, Kinder und Jugendliche zu motivieren, indem der lange Weg zur Gürtelprüfung durch eine Anerkennung zwischendurch verkürzt wird. Diese Anerkennung soll von

dem/der betreuenden Lehrer/Lehrerin verliehen werden, unabhängig von seinem/ihrer Graduierung, da er/sie die Situation am besten beurteilen kann.

Diese Regelung wurde vom Bundesreferenten Jugend, nach Diskussionen mit Trainern, Landesjugendleitern und dem Präsidium, der Technischen Kommission vorgelegt und so von der Bundesversammlung in

Frankenthal 2003 einstimmig verabschiedet.

Ich denke, es ist damit ein Weg gefunden, den Kindern den doch recht steinigen Weg der ersten Jahre etwas zu ebnet und den Spaß an Aikido durch nach außen sicht- und vorzeigbare Erfolge zu erhalten.

*Euer Leo Beck,  
BJA des DAB*

道

---

## **Einladung zum Bundes-Winter-Lehrgang für Kinder und Jugendliche vom 20. bis 22. Februar 2004 in Clausthal-Zellerfeld**

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

**Ausrichter:** USC Clausthal-Zellerfeld e. V.

**Lehrer:** Leonhard Beck, 2. Dan Aikido

**Lehrgangsführer:** Steffi Bludovsky und Patrick David

**Lehrgangsort:** Sporthalle der Orientierungsstufe, Berliner Str. 48, 38678 Clausthal-Zellerfeld

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 10 Jahren

**Zeitplan:**

**Freitag, den 20.02.04:** bis 19 Uhr Anreise

**Sonntag, den 22.02.04:** nach dem Mittagessen gegen 14 Uhr Abreise

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

**Lehrgangsgebühr:** Für die Verpflegung wird pro Teilnehmer eine Gebühr von 10 EUR erhoben.

**Besonderheiten:** Es sind Aktionen in der freien Natur geplant. Neben dem Aikido-Training möchten wir zur besten Clausthaler Winterzeit rodeln, Schnee-Samurais bauen usw. Bitte sofern vorhanden Schlitten mitbringen und auf jeden Fall wetterfeste (bzw. schneefeste) Kleidung (inkl. Handschuhe, Mütze, Schal usw.) einpacken. Für Autofahrer bedeutet das zusätzlich: Winterreifen!

Übernachtet wird auf der Matte. Mitzubringen sind Schlafsack, Iso-Matte, Kuscheltier, Gute-Nacht-Lektüre und vielleicht ein kleines Spiel.

**Meldungen:** Anmeldungen sind über den zuständigen Verein unter Angabe von Name, Alter und Aikido-Grad vorzugsweise per E-Mail an [patrick.david@tu-clausthal.de](mailto:patrick.david@tu-clausthal.de) zu senden. Die Postadresse lautet Patrick David, Tannenhöhe 14, 38678 Clausthal-Zellerfeld, Tel. 05323 / 922657. Direkt nach dem Anmeldeschluss werden die Plätze zugeteilt, eine Anmeldebestätigung und weitere wichtige Informationen (wie z. B. detaillierter Anfahrtsplan) verschickt.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **31.01.2004** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB

Leo Beck,  
Bundesreferent Jugend

Steffi Bludovsky, Patrick David,  
Lehrgangsleiter



## Anschriften aktuell

### Neue Vereine des DAB

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

VfL Tb Jahn Bamberg 1888 e. V.,  
Hans-Joachim Stretz, Greiffenbergstr. 9b,  
96052 Bamberg; Tel. 0951 / 7004546  
hans-j.stretz@t-online.de

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

TTC St. Ottilien 1972 e. V.,  
Klaus Reinhardt, Dorfstr. 21,  
34298 Helsa; Tel. 05602 / 7651  
Reinhardt\_2000@yahoo.de

### Anschriftenänderungen

*(Alle Änderungen sind kursiv gesetzt!)*

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

TSV Godshorn von 1926 e. V.,  
Dierk Köster, *Neue Straße 7,*  
*29664 Walsrode; Tel. 05161 / 74741*  
*DierkKoester@gmx.de*

SG Benefeld-Cordingen e. V.,  
*Edna Köster, Neue Straße 7,*  
*29664 Walsrode; Tel. 05161 / 74741*  
*EdnaKoester@gmx.de*

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

PSC Bautzen e. V.  
*Tobias Hänsel, Kantstr. 25,*  
*02625 Bautzen; Tel. 03591 / 604277*



## Wichtige Termine

#### **10. Januar 2004**

Anmeldeschluss für den BL des DAB am  
07./08. Februar 2004 in Hamburg

#### **31. Januar 2004**

Anmeldeschluss für den Bundes-Jugend-  
lehrgang 20. – 22. Februar 2004 in Claus-  
thal-Zellerfeld

#### **06. Februar 2004**

Anmeldeschluss für den BL des DAB am  
06./07. März 2004 in Bergkamen-Rünthe

#### **14. Februar 2004**

Anmeldeschluss für den Übungsleiter-  
Fachlehrgang 1 vom 26. – 30. April 2004  
in Ruit

#### **01. März 2004**

Redaktionsschluss für die Informations-  
schrift „aikido aktuell 2/2004“

#### **06. März 2004**

Anmeldeschluss für den Dan-Förderlehr-  
gang am 03./04. April 2004 in Niedern-  
hausen

#### **04. April 2004**

Anmeldeschluss für den BL des DAB am  
24./25. April 2004 in Frankfurt-Flughafen



## Aikido-Telegramm

### Preiswürdiges Aikido

Der Württembergische Landessportbund belohnt beispielhafte Vereinsangebote als „Projekt des Monats“ mit 300 Euro. Im vergangenen Jahr gehörte die Sportvereinigung Böblingen zu den Gewinnern.

Ausgezeichnet wurde das seit drei Jahren bestehende Kursprogramm „Aikido als ganzheitliches Körpertraining“. Frauen und Männer zwischen 35 und 65 Jahren trainieren gemeinsam. Sie lernen Selbstvertrauen, sich zu konzentrieren und die innere Ruhe zu stärken. Kraft spielt so gut wie keine Rolle. Zwei Übungsleiter besitzen die Aikido-Fachlizenz und haben sich im Präventions- und Gesundheitssport fortgebildet.

*(aus der DSB-Presse)*

### Gratulation!

Auch in diesem Herbst gab es wieder erfolgreiche Danprüfungen, an denen sich die kontinuierliche Fortentwicklung des DAB zeigt. Der Dank des Verbandes und der Aikidoka geht an die Organisatoren auf dem Herzogenhorn und in Mörfelden-Walldorf und an die beiden Prüfungskommissionen, bestehend aus Karl Köppel (6. Dan), Alfred Heymann (6. Dan) und Edmund Bolschetz (4. Dan) sowie Hubert Luhmann (5. Dan), Udo Bauer (5. Dan) und Joachim Eppler (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

**zum 4. Dan:**

Michael Helbing, *AC Niedernhausen*

**zum 3. Dan:**

Ingeborg Köppel, *PSV Aalen*

**zum 2. Dan:**

Daniela Pröll, *1. Bruchsaler BC*  
Silvia Samendinger, *1. Bruchsaler BC*

**zum 1. Dan:**

Christine Angerer-Kraus, *TV Türkheim*  
Ronny Bettzüge, *Leipziger Löwen*  
Thomas Eichhorn, *SKV Mörfelden*  
Henning Molke, *KSV Herne*



---

## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 06./07. März 2004 in Bergkamen-Rünthe

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

**Ausrichter:** TLV Rünthe 77 e.V.

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

**Lehrgangsleiter:** Udo Bauer, Postfach 1221, 59071 Hamm; Tel. 0172 / 18 38 684,  
E-Mail: lehrgang@aikido-ruenthe.de

**Lehrgangsort:** Städtisches Gymnasium, Hubert-Biernat-Straße 1, 59192 Bergkamen

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

**Lehrstoff:** 3. Kata und Stabtechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 06.03.04:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Anschl. gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein mit Musik und Tanz. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 07.03.04:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise.

Am Samstagabend tagt das DAB-Präsidium, wozu eine separate Einladung erfolgt.

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

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

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt. Eine Übernachtung im Dojo des TLV ist möglich (Schlafsäcke und Iso-Matten nicht vergessen), Kostenbeitrag hierfür incl. Frühstück 3,50 €. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **06. Februar 2004** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Udo Bauer,  
Lehrgangsleiter*



---

## **Einladung zum Dan-Förderlehrgang des DAB am 03./04. April 2004 in Niedernhausen**

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

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

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

**Lehrgangsleiter:** Michael Helbing, Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;  
Tel.: 06127 / 997942 (dienstl. 0611 / 366-3449), E-Mail: michael.helbing@arcor.de

**Lehrgangsort:** Aulhalle in Niedernhausen (am Ortsausgang Richtung „Idstein“)

**Zielgruppe:** alle Aikido-Meister/innen des DAB ab 3. Dan

**Lehrstoff:** Morote-Waza, Stabtechniken, Rest nach Maßgabe der Lehrer

**Zeitplan:**

**Samstag, den 03.04.2004:** bis 14.30 Uhr Anreise, 15.00 bis 17.30 Uhr Training; anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen (bitte angeben!)

**Sonntag, den 04.04.2004:** von 9.30 bis 12.00 Uhr Training, anschließend Abreise

**Leistungen:** Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer und die Organisation.

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

**Unterkunft:** Die Übernachtungen sind selbst zu organisieren. Ein Hotelnachweis und ein Stadtplan werden mit der Meldebestätigung übersandt.

**Meldungen:** Die Teilnahme ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch auf Teilnahme am Abendessen möglich.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis **spätestens 06.03.2004 (Posteingang)** erbeten.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Michael Helbing,  
Lehrgangsleiter*



---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 24./25. April 2004 in Frankfurt / Flughafen**

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

**Ausrichter:** Aikido Flughafen Frankfurt/Main e. V.

**Lehrer:** Martin Glutsch, 5. Dan Aikido

**Lehrgangsleiter:** Jürgen Hohm, Spessartstraße 3, 63868 Großwallstadt;  
Tel.: 06022 / 25168, E-Mail: juergen\_hohm@freenet.de

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

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

**Lehrstoff:** Stab- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

**Zeitplan:**

**Samstag, den 24. April 2004:** bis 15.00 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei Lehrgangsbeginn angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird. Die Auswahl des Menüs erfolgt vor Lehrgangsbeginn.

**Sonntag, den 25. April 2004:** 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung, Abreise.

**Achtung:** Bei genügender Teilnehmerzahl findet am Sonntag eine Flughafenrundfahrt statt. Hierzu unbedingt Meldung über den zuständigen Verein **bis zum 21. März 2004** mit Name, Vorname, Geburtsdatum und -ort, Adresse, Personalausweis- oder Reisepass-Nr. an: Eckhard Reschke, Feststraße 8, 64546 Mörfelden-Walldorf. Spätere Meldungen können nicht berücksichtigt werden.

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

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

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

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) möglich unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **04. April 2004** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang auf dem Frankfurter Flughafen.

**Achtung:** Zum Betreten des Flughafengeländes unbedingt Personalausweis oder Reisepass mitführen!

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jürgen Hohm,  
Lehrgangsleiter*



---

## Einladung zum Übungsleiter-Fachlehrgang 1 vom 26. – 30. April 2004 in Ruit

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V. / WLSB

**Lehrer:** Hans-Joachim Stretz, 3. Dan Aikido, Bundesreferent Lehrwesen, u. a.

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

**Lehrgangsort:** Sport- und Jugendleiterschule Nellingen/Ruit, Zinsholzstr., 73706 Ostfildern, Tel. 0711 / 34840

**Teilnahmeberechtigt:** Aikidoka, die

- sich zur ÜL-Ausbildung über ihren Verein und ihren Aikido-Landesverband beim DAB (Lehrgangsleiter) angemeldet haben,
- den geforderten Kostenbeitrag (Pauschale von 70 €) bei Lehrgangsbeginn entrichten,
- mindestens den 2. Kyu Aikido besitzen und das 16. Lebensjahr vollendet haben,

– den Grundlehrgang über 40 Unterrichtseinheiten nachweisen oder in Kürze abschließen werden.

**Lehrstoff:** gemäß Themenkatalog der ÜL-Fachausbildung für den Fachlehrgang 1

**Zeitplan:**

**Montag, den 26.04.2004:** bis 11 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 12 Uhr Mittagessen, anschließend Unterricht gem. Themenplan

**Freitag, den 30.04.2004:** Abreise am späten Nachmittag bzw. nach dem Abendessen

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

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

**Unterkunft:** Die Unterkunft und Verpflegung findet an der Sportschule statt. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind bei Lehrgangsbeginn zu entrichten und betragen ca. 120 €/Person. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben!). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort und Nachweis über den Besuch des Grundlehrganges.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **14. Februar 2004** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am ÜL-Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB,*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hans-Joachim Stretz,  
Bundesreferent Lehrwesen*



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

Lehrgangsplan 2004 – Ergänzungen / Änderungen (*kursiv*)

(Stand: 30.11.03)

Datum	Veranstaltung	Ausrichter	Lehrer
03./ 04.04.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	TG Freudenstadt e. V.	Anita Köhler
17./ 18.07.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AV Esslingen e. V.	Gerd Bennewitz
<i>Nur</i> <i>02.10.04</i>	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	ASV Lorch e. V.	Dr. Thomas Oettinger, <i>Silvia Samendinger</i>

*Joe Eppler,  
Technischer Leiter des AVBW*

# Aikido-Verband Bayern e. V.

## Lehrgangsplan 2004

(Stand: 26.11.2003)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
10.01.04	Prüfung zum 1. Kyu	ESV Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
10./ 11.01.04	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg / Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
24.01.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TV 1891 Türkheim	K. Köppel, 6. Dan
14.02.04	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen / München	H. Hahn, 3. Dan
14.02.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
13.03.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
20.03.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TV Landshut	H. Hahn, 3. Dan
27.03.04	Vereinslehrgang für Kinder/Jugendliche	PSV Nürnberg / Nürnberg	N. N.
17.04.04	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kronhöfer, 3. Dan
17.04.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
24./ 25.04.04	Vereinslehrgang	PSV Nürnberg / Nürnberg	N. N.
01./ 02.05.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SC Gaißach / Gaißach-Wetzlar	W. Kunde, 4. Dan
22.05.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
19.06.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
Juli 2004	Prüfung zum 1. Kyu	N. N.	W. Kunde, 4. Dan
Juli 2004	Landeslehrgang ab 2. Dan	N. N.	W. Kunde, 4. Dan
18.09.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
09.10.04	Landeslehrgang für Trainer	TSV Milbertshofen / München	W. Schwatke, 4. Dan
16.10.04	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kronhöfer, 3. Dan
16.10.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
13.11.04	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen	H. Hahn, 3. Dan
13.11.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan
27.11.04	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 5. Kyu	PSV Nürnberg / Nürnberg	L. Beck, 2. Dan
27./ 28.11.04	Christkindl-Landeslehrgang ab 4. Kyu	PSV Nürnberg / Nürnberg	N. N.
11.12.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen	W. Kunde, 4. Dan

Wolfgang Kronhöfer,  
Lehrwart des AVBY

## Aikido-Verband Hessen e. V.

### Lehrgangsplan 2004

(Stand: 20.11.03)

Datum	Veranstaltung	Ausrichter / Ort	Lehrer
17.01.04	Zentraltraining **	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Manfred Jennewein, 5. Dan
18.01.04	Landes-Kyutaining *	MTV Gießen	Eckhard Reschke, 1. Dan
14.02.04	Landes-Kyutaining *	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Michael Helbing, 4. Dan
14.02.04	Zentraltraining **	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Manfred Jennewein, 5. Dan
28./ 29.02.04	Udo-Granderath- Gedächtnislehrgang	TV Nauheim / Jahn-Halle	Hans-Peter Vietze, 5. Dan
13.03.04	Zentraltraining **	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Manfred Jennewein, 5. Dan
14.03.04	Landes-Kyutaining *	MTV Gießen	Hans-Peter Vietze, 5. Dan
20./ 21.03.04	Landeslehrgang	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Karl Köppel, 6. Dan
17.04.04	Landes-Kyutaining *	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Michael Helbing, 4. Dan
17.04.04	Zentraltraining **	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Manfred Jennewein, 5. Dan
24./ 25.04.04	Bundeslehrgang	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Karl Köppel, 6. Dan
22.05.04	Zentraltraining **	AC Niedernhausen e. V. / Schulturnhalle	Manfred Jennewein, 5. Dan
23.05.04	Landes-Kyutaining *	MTV Gießen e. V.	Peter Siffert, 3. Dan
12./ 13.06.04	Danvorbereitungs- lehrgang	TV Nauheim Jahn-Halle	Michael Helbing, 4. Dan
11.09.04	Landes-Kyutaining *	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Petra Schmidt, 1. Dan
11.09.04	Zentraltraining **	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Manfred Jennewein, 5. Dan
16.10.04	Zentraltraining **	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Manfred Jennewein, 5. Dan
17.10.04	Landes-Kyutaining *	MTV Gießen e. V.	Peter Siffert, 3. Dan
30./ 31.10.04	Landeslehrgang	TGS Walldorf 1896 e. V. / Stadthalle	Alfred Heymann, 6. Dan
13.11.04	Landes-Kyutaining *	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Roman Falke, 1. Dan
13.11.04	Zentraltraining **	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Manfred Jennewein, 5. Dan

11.12.04	Zentraltraining **	Aikido Flughafen Ffm e. V. / Sporthalle Tor 26	Manfred Jennewein, 5. Dan
12.12.04	Landes-Kyutaining *	MTV Gießen e. V.	wird noch festgelegt

**Anmerkungen:**

- \*) Landes-Kyutaining in Gießen: sonntags von 10.00 – 12.00 Uhr, Landes-Kyutaining in Niedernhausen und am Flughafen: samstags vor dem Zentraltraining von 13.00 – 15.00 Uhr.
- \*\*) Zentraltraining in Niedernhausen und am Flughafen: von 15.00 – 18.00 Uhr.

Terminlich und personell noch nicht festgelegt: Vereinslehrgang 10 Jahre TV Nauheim wahrscheinlich im Mai 2004, Landesjugendlehrgang wahrscheinlich im November 2004

*Petra Schmidt,  
Pressesprecherin des AVHe*

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

### **Lehrgangsplan 2004**

(Stand: 14.11.2003)

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ausrichter / Ort</b>	<b>Lehrer</b>
17.01.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Karsten Leser, 2. Dan Aikido
18.01.04	Landestraining ab 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Damian Magiera, 1. Dan Aikido
24.01.04	Landesjugendlehrgang ab 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Kay Markowski, 1. Dan Aikido
31./01.02.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TSV Godshorn v. 1926 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
14.02.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
15.02.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
20.02. – 22.02.04	Landesjugendlehrgang ab 5. Kyu	USC Clausthal-Zellerfeld e. V.	Leonhard Beck, 2. Dan Aikido
13.03.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
14.03.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
21.03.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SG Benefeld-Cordingen e. V.	Markus Traupe, 2. Dan Aikido
17.04.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido

18.04.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
08./ 09.05.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
22.05.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
23.05.04	Landestraining ab 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Ralf Wichert, 2. Dan Aikido
12.06.04	Landesjugendlehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar	Edith Heymann, 4. Dan Aikido
19./ 20.06.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Aikido-Verein Hannover e. V.	Ulrich Schümann, 5. Dan Aikido
04./ 05.09.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SG Wolbrechtshs.-Hevensen e. V.	Roland Nemitz, 5. Dan Aikido
11.09.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
12.09.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
18.09.04	Landesjugendlehrgang	SG v. 1896 Misburg e. V.	Patrick David, 1. Kyu Aikido
09./ 10.10.04	ÜL-Grundlehrgang Teil I	noch offen	Referenten des AVNI
16.10.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
17.10.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
06./ 07.11.04	ÜL-Grundlehrgang Teil II	noch offen	Referenten des AVNI
13.11.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
14.11.04	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
20.11.04	Landesjugendlehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar	Edith Heymann, 4. Dan Aikido
27./ 28.11.04	Landeslehrgang ab 5. Kyu	VfL v. 1849 Hameln e. V.	Alfred Heymann, 6. Dan Aikido
11.12.04	Zentraltraining ab 1. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Karsten Leser, 2. Dan Aikido
12.12.04	Landestraining ab 5. Kyu	Turn-Club Einbeck v. 1880 e. V.	Joachim Brinkmann, 2. Dan Aikido

**Orte für Zentraltraining, Danvorbereitungslehrgänge und Landestraining:**

Hannover, OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.;  
Einbeck, Hubeweg (Hubehalle II).

**Trainingszeiten:**

Zentraltraining jeweils von 15.30 bis 18.30 Uhr,  
Danvorbereitungslehrgänge und Landestraining jeweils von 9.30 bis 12.30 Uhr,  
Landesjugendlehrgänge jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr.

Die Einladungen zu den Landeslehrgängen gehen den Vereinen und Abteilungen des AVNI gesondert zu.

*Markus Traupe,*  
1. Vorsitzender des AVNI

*Tanja Küchemann,*  
Technische Leiterin des AVNI

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

### **Lehrgangsplan 2004**

*(Stand: 15.09.03)*

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung</b>	<b>Ausrichter / Ort</b>	<b>Lehrer</b>
10.01.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
07.02.04	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Rainer Köcher, 2. Dan
07.02.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
06.03.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
03.04.04	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Rainer Köcher, 2. Dan
03.04.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
08.05.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
19.06.04	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Thorsten Neitzel, 2. Dan
19.06.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
04.09.04	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Thorsten Neitzel, 2. Dan
04.09.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
09.10.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
30./ 31.10.04	Karl-Ehret-Gedächtnis- lehrgang	Aikido-Club Frankenthal e. V.	N. N.
19.11. – 21.11.04	Landesjugendlehrgang ab 6. Kyu Aikido	AVRP / Hertlingshausen	Ermano Olivan, 3. Dan; Rainer Köcher, 2. Dan
04.12.04	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan

*Thorsten Neitzel,*  
2. Vorsitzender des AVRP

**合氣道**

**Die letzte Erkenntnis:**

Frage eines Aikidoka zum Ablauf der 3. Kata:

„Muss der Uke hier hart fallen oder abrollen?“

Erläuterung von Meister Karl Köppel:

„Er sollte halt nachher wieder aufstehen!“

(aufgeschnappt beim LL des AVBW ab 2. Dan  
in Bartholomä)