

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 3/2004

Nr. 115



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2004

Nr. 115

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Aikido – Potential gegen Gewalt bei Kindern und Jugendlichen	3
--------------------------------------------------------------------	---

Magazin

10 Jahre Aikido in Wolbrechtshausen	4
Dritte Kata: „Einfach“	5
Liebt Karl Hessen?!	6
Nach 10 Jahren wieder 120 Fortgeschrittene am Flughafen	7
Harmonie im Schneesturm	7
Horn-Lied 2004	10
Internationaler Pfingstlehrgang	10
Planung einer Aikido-Übungsstunde	11
Das stand in der Informationszeitschrift „aikido aktuell“	20

Aikido-Kids

Fünf Sieger im Aikido	21
Unmögliches möglich gemacht	22

Forum

Aikido-Telegramm	23
16 Jahre Aikido	25

Daten und Fakten

Anschriften aktuell	26
Verzeichnis der lizenzierten Prüfer des DAB	26
ÜL-Fortbildungslehrgang vom 01. bis 03. Oktober 2004 in Lübeck	30
BL IV vom 09. bis 16. Oktober 2004 LZ Herzogenhorn	31
BL am 23./24. Oktober 2004 in Hannover	32
BL am 06./07. November 2004 in Kirchheim/Teck	33
BL am 04./05. Dezember 2004 in Bad Bramstedt	34
Lehrgangsplan DAB 2005	35
Lehrgangsplan AVBW (Änderungen)	38
Satire: Ehrungen	38
Wichtige Termine	40

Titelbild

Meister Michel Hamon, 6. Dan Aikido und Präsident des Aikido-Regionalverbandes Île de France der FFAAA, beim Internationalen Pfingstlehrgang 29. – 31. Mai 2004 in Heidenheim



Aikido – Potential gegen Gewalt bei Kindern und Jugendlichen

Liebe Aikidoka,

es wird von einer deutlichen Zunahme von Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen berichtet. Lehrkräfte, die (Kinder-)Ärzeschaft und Übungsleiter/-innen mahnen immer wieder Defizite im Hinblick auf motorische Grundfertigkeiten und das Konzentrationsvermögen an. Ausgeprägte Koordinationsprobleme sind im Schulsport wie auch im Vereinstraining zu beobachten. Die Fähigkeit, in sich hineinzuhorchen und für einen Moment zur Ruhe zu kommen, fehlt oft.

Die Diagnose Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, evtl. in Kombination mit Hyperaktivität, ist dabei nicht selten und vermutlich den meisten ein Begriff. Neben solchen als krankhaft zu bezeichnenden Störungen können aber zur Erklärung der beschriebenen Auffälligkeiten auch ein hoher Fernseh-, Video- und Internetkonsum, fehlende Bewegung, Probleme im familiären Umfeld sowie ein Mangel an sozialen Kontakten und positiven Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen dienen. So kommt es gar nicht selten zu einem Aggressionsstau mit vermehrter Bereitschaft zur Anwendung von Gewalt gegenüber Mitschülern oder anderen Vereinsmitgliedern.

Aikido bietet sich an, wenn man ein Kind zu einer Sportart bringen will, die von positiven Grundgedanken eines aggressionsfreien Umgangs miteinander geprägt ist. Sein Erlernen entwickelt die Fähigkeit, sich einer jeweiligen Situation entsprechend zu verhalten. So besteht die Möglichkeit, den Angreifer mit Hebeltechniken kurzzeitig schmerzhaft, aber dennoch dosiert zu kontrollieren, ohne ihn zu zerstören oder körperlich zu schädigen. Es entspricht einem

wesentlichen Grundgedanken von Aikido, dass ein Konflikt nie mit Gewalt gelöst werden kann. Der Angreifer, unter Kontrolle gebracht und damit zum Angriff unfähig, erkennt vielmehr, dass er vom ursprünglich zwar schwer verletzt werden könnte, dass dies aber nicht dessen Ziel ist. Der Aggressor wird dadurch zum Nachdenken animiert und hoffentlich zu einem aggressionslosen Handeln angeleitet

Dies lässt sich im Verein hervorragend herausarbeiten. Denn die dortigen Übungen stellen Rollenspiele dar, bei denen jeder einmal Angreifer und dann Verteidiger ist; ständig werden die Partner gewechselt. Dies fördert den Teamgeist; die soziale Komponente wird gestärkt. Das Wissen um die eigenen Fähigkeiten erzeugt eine Selbstsicherheit, welche eine gewalttätige Auseinandersetzung nicht mehr notwendig macht.

Aikido bietet sich aufgrund seiner „kraftlos“ ausgeführten Techniken und dem Fehlen von Gewichtsklassen gerade für das Training von Kindern und Jugendlichen an. Sie lernen, sich ggf. situationsgerecht zu verteidigen, ohne die eigenen Fähigkeiten zu überschätzen. Es dauert einige Zeit des fortwährenden Übens, bis die Grundzüge von Aikido angewandt werden können. Diese Zeit ist aber in jeder Hinsicht von Nutzen, sei es zur körperlichen, koordinativen oder geistigen Schulung.

Allerdings bleibt zu erwähnen, dass ein Verein nicht alles wettmachen kann, was ansonsten versäumt wurde. Qualifizierte Übungsleiterinnen und Übungsleiter können aber einen aktiven Beitrag zur positiven Entwicklung der Kinder und Jugendli-

chen leisten und dabei zu wichtigen Bezugspersonen werden.

Mein Dank gilt Walter Jung, unserem aa-Chefredakteur, welcher in der Aikido-Abteilung der TS Göppingen, der ich angehöre, Übungsleiter der mitgliederstarken Kinder- und Jugendgruppe ist und dessen Statement anlässlich einer Podiumsdiskussion mich zu diesem Leitartikel brachte.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

*Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin*



10 Jahre Aikido in Wolbrechtshausen – Deutschlands „erfolgreichste“ Aikidogruppe!

Am 04. und 05. September 2004 findet der Jubiläumslehrgang zum zehnjährigen Bestehen der Aikido-Abteilung der SG Wolbrechtshausen-Hevensen in Northeim statt. Als Trainer konnten wir Roland Nemitz gewinnen, 5. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes, Regionaltrainer des AV Schleswig-Holstein und dortiger Landesvorsitzender.

Unserer Meinung nach ist die SG Wolbrechtshausen die erfolgreichste Aikidogruppe in Deutschland.

Warum?

In 10 Jahren entstand eine Vereinsabteilung, die aus zwischenzeitlich sechs Einzelgruppen (Kinder, Jugend, Erwachsene) zusammengesetzt ist. Auf dem Dorf ist die Aikido-Abteilung die größte im Verein, auch größer als Fußball.

Wolbrechtshausen hat etwa 600 Einwohner und über 100 Aikidoka, das heißt jeder sechste Wolbrechtshäusener macht Aikido. Wenn wir andere erfolgreiche Grup-

pen anschauen, sehen wir, dass die meisten in Städten mit mehr als 10.000 Einwohnern sind. Bei den Top-Twenty des DAB hat die Nr. 1 etwa 25.000 bis 30.000 Einwohner, d. h. nur 1 von 100 macht Aikido.

An was liegt der Erfolg in Wolbrechtshausen? Wohl an den Persönlichkeiten des Führungsteams um Joachim Brinkmann, 2. Dan und Fachübungsleiter Aikido. Der Führungsstil ist sehr kooperativ und familiär.

Wer gehört alles dazu?

Die Gruppe „Kinder 1“ (6 – 8 Jahre, durchschnittlich 15 Aikidoka auf der Matte) unter Leitung von Bettina Linke und Heike Duwe (Tochter Finja war bereits vor ihrer Geburt aktiv dabei; der kleine Aikido-Anzug passt ihr nun nicht mehr und ist schon weitergereicht).

„Kinder 2“ (8 – 10 Jahre, etwa 10), angeführt von Waltraud Wiedemann und Edith Bertling-Kampf.

„Jugend 1“ (10 – 14 Jahre, ca. 15) unter Anleitung von Olaf Kaiser, tatkräftig unterstützt von seinem Sohn Marc, demnächst 18 Jahre alt.

„Jugend 2“ (14 – 17 Jahre, etwa 10), geführt von Joachim Brinkmann und Dietmar Gippert.

„Erwachsene 1“ (ca. 10), nun geleitet von Wilhelm Hirte und Eberhard Zawadzki, die vor kurzem Isabelle Stolte ersetzen.

„Erwachsene 2“ (etwa 15 – 20), trainiert von Joachim Brinkmann.

Joachim hat jedenfalls mittlerweile einige Helfer, die ihn tatkräftig unterstützen, so dass er doch nicht mehr ganz so viel selbst machen muss und mehr Zeit für die eigene Familie hat.

Wir hoffen nun, dass viele Aikidoka zum Jubiläumslehrgang kommen, und wünschen der Wolbrechtshäusener Gruppe weiterhin viel Spaß und Erfolg! Und danke allen, die Aikido dort so toll voranbringen.

Infos zur Aikido-Abteilung der SG Wolbrechtshausen-Hevensen sind im Internet unter www.aikido-sg.de nachzulesen

*Isabelle Stolte und Achim Müller,
SG Wolbrechtshausen e. V. und
ASV Lorch e. V.*



Dritte Kata: „Einfach!“

Am 6./7. März 2004 fand in Bergkamen-Rünthe ein Bundeslehrgang mit Karl Köppel (6. Dan) statt. Die Vorbereitungen für diesen Lehrgang hatten uns schon wochenlang auf Trab gehalten. Da mussten Matten geliehen und transportiert, Flaggen für die Hallendekoration organisiert, die Einkäufe für das Nach-Trainings-Buffett getätigt und diverse andere Dinge bedacht werden. Wer bereits einmal einen Bundeslehrgang ausgerichtet hat, weiß, wie viel Arbeit im Hintergrund nötig ist, um einen harmonischen und runden Ablauf des Lehrgangs zu gewährleisten.

Aber trotz unerwartetem Schneeeinbruch am Morgen des ersten Lehrgangstages hat alles noch rechtzeitig geklappt, sodass die nach und nach eintreffenden Teilnehmer nichts von alledem zu spüren bekamen, sondern sich in Ruhe mit Kaffee und Kuchen stärken konnten, bevor es auf die Matte ging.

Es waren insgesamt rund 75 Teilnehmer aus 16 Vereinen zum Lehrgang angereist und auch ein Großteil des DAB-Präsidiums war auf der Matte, da am Abend noch eine Präsidiumssitzung auf dem Plan stand.

Für den harmonischen Ablauf auf der Matte sorgte unser Bundestrainer Karl Köppel in gewohnt gekonnter Weise. Auf dem Plan standen diesmal Stabtechniken und die neue dritte Kata, welche ab Sommer im Prüfungsprogramm auf den dritten Dan verpflichtend ist. Obwohl diese neue Kata recht umfangreich ist und damit die Merkfähigkeit vieler Teilnehmer auf eine harte Probe stellte, zeigte Karl ihre klare Strukturierung auf, sodass sie von allen Teilnehmern gut nachvollzogen werden konnte. Zur Auflockerung zwischen den einzelnen Blöcken der Kata streute Karl immer wieder Sequenzen mit dem Stab ein. Durch diese aufgelockerte Form des Trainings mochten viele Karl glauben, wenn er nach dem Zeigen einer neuen

Form als Kommentar schlicht sagte: „Einfach!“.



Fröhliches Aufwärmen

Dass viele der Grundtechniken, aus denen die dritte Kata besteht, dann in der Kataform doch nicht mehr ganz so einfach erschienen, wie sie bei Meister Karl angesehen hatten, ist verständlich. Aber Karl gab auf seinen Rundgängen über die Matte viele hilfreiche Korrekturen, sodass sich viele Fragezeichen auf den Gesichtern einiger in „Aha-Momente“ verwandeln konnten.



Nach dem Training ging es zum gemeinsamen Abendessen in eine nahe gelegene Gaststätte, in der auch das Präsidium bis in die frühen Morgenstunden tagte.

Am nächsten Morgen konnte uns Barbara dann auf der Matte einen kurzen Lagebericht zu den Ergebnissen der Sitzung geben. So wusste sie unter anderem zu berichten, dass der DAB demnächst das Qualitätssiegel „SPORT PRO GESUNDHEIT“ vergeben darf, welches wohl eine wichtige Rolle in verschiedenen Bonusprogrammen der Krankenkassen spielen wird.

Die kurze Nacht steckte einigen noch sichtbar in den Gliedern, doch Karl verstand es, alle mit einem intensiven Aufwärmtraining wieder munter zu machen und auf das Training einzustimmen. Nach einer weiteren Einheit Kata- und Stabtechniken konnten alle erschöpft aber zufrieden den abschließenden Worten von Karl und Lehrgangsleiter Udo Bauer lauschen, die ein rundum positives Resümee zogen. Nachdem einige sehr aufgeregte Mitglieder unserer Kindergruppe dem Bundestrainer ein kleines Lehrgangsgeschenk überreicht hatten, bedankte sich dieser noch einmal für die Ausrichtung dieses Lehrgangs und sagte, dass er jederzeit gerne wiederkommen würde.

Nach dem Mattenabbau gab es für alle noch die Möglichkeit, sich mit Suppen und diversen anderen Leckereien für die Heimfahrt zu stärken. Auch die wegen Schneechaos per Zug angereisten Teilnehmer konnten von unserem privat organisierten Fahrdienst noch minutengenau am Bahnhof abgeliefert werden, sodass sie sich pünktlich auf den Heimweg begeben konnten.

Der gesamte Lehrgang und das tolle Training bei Karl waren die Mühen bei Vor- und Nachbereitung des Lehrgangs allemal Wert – da waren sich alle Beteiligten einig. Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang, sei es bei uns oder anderswo.

Arne Hüls / Nadine Svensson,
TLV Rünthe 77 e. V.



Liebt Karl Hessen?!

Hohe Unterrichtsfrequenz des Bundestrainers in Deutschlands Mitte

In letzter Zeit sah man ihn häufig hier: Karl hielt am 20. und 21. März einen Landeslehrgang beim Aikido-Verein Flughafen Frankfurt am Main in der Betriebssporthalle der Fraport. An die 100 Teilnehmer aus Hessen und den benachbarten Bundesländern tummelten sich unter seiner Leitung auf der Matte. Es war alles vertreten vom Gelbgurt bis zum hohen Danträger und auch alle Altersgruppen trainierten hier zusammen. Meister Köppel verstand es, allen gerecht zu werden und mit gut nachvollziehbaren Bewegungen die Sportler in Bewegung zu bringen. Dabei erwies sich gerade die Mischung der Teilnehmer einmal mehr als Vorteil: Erfahrene Aikido konnten Anfängern mit den neuen Techniken helfen, Kinder und Jugendliche konnten sich an Erwachsenen erproben.

Zwei Wochen später am 3. und 4. April kam Meister Köppel erneut von Aalen ins schöne Hessen, obwohl es ja nicht wirklich direkt nebenan liegt ... Diesmal leitete er zusammen mit Meister Alfred Heymann die Elite des Bundesverbandes an. Auf dem Dan-Förderlehrgang, der nur für Aikidoka ab dem 3. Dan vorgesehen ist, wurden Techniken der „gehobenen Klasse“ mit und ohne Waffen gezeigt und geübt. Auch der Vereinheitlichung der gelehrten Technik sollte der Lehrgang dienen. Die knapp 40 Teilnehmer jedenfalls hatten heftig zu tun, um die komplizierten Bewegungen nachzuvollziehen und zu üben. Der Dan-Förderlehrgang in Niedernhausen fängt langsam an, eine echte Tradition zu werden: Er wurde bereits zum dritten Mal hier abgehalten.

Beim abendlichen Zusammensein wurden dann, angeregt von Roland Nemitz, in engagierten Diskussionen mögliche Änderungen und Vereinfachungen des DAB-Regelwerks besprochen. Dabei ging es unter

anderem um Änderungen der Prüfungs- und Ehrenordnungen für den Dan-Bereich.

Es wurden viele kontroverse und interessante Standpunkte aufgezeigt und auch konstruktiv diskutiert, wobei sich zeigte, dass Rolands Auftrag, Änderungsvorschläge auszuarbeiten, ein gar nicht so einfacher ist, da das Ergebnis schlussendlich von allen gemeinsam getragen werden muss. Allen vorkommenden technisch-organisatorischen Einwänden und persönlichen Empfindlichkeiten Rechnung zu tragen wird sicher noch kompliziert. Dem Präsidium steht hier Arbeit ins Haus.

In jedem Fall finden wir Hessen die vielen Besuche von Karl sehr anregend und hoffen, dass er auch in Zukunft öfter mal vorbei schaut.

*Petra Schmidt,
Landespressereferentin AVHe e. V.*



Nach zehn Jahren wieder 120 Fortgeschrittene am Flughafen

Vor 10 Jahren hielt Meister Nocquet – Gründungsvater des Deutschen Aikido-Bundes – seinen Abschiedslehrgang auf Bundesebene am Flughafen. Nun kamen wieder einmal fortgeschrittene Aikidoka in die Halle der Fraport, um bei einem hohen Meister ihre Kampfkunst zu verbessern. Und sie kamen in Massen – 120 Teilnehmer zwangen den ausrichtenden Verein Aikido Flughafen Frankfurt am Main dazu, sich bei den Nachbarn in Walldorf Matten zu borgen, um ein Training überhaupt erst möglich zu machen.

Meister Martin Glutsch, 5. Dan Aikido, machte allen was vor und alle versuchten, es nachzumachen. Samstag wurden Verteidigungstechniken mit dem Jo geübt, Sonntags verteidigten sich die Teilnehmer gegen Messerangriffe ihrer Partner. Es gab einfallsreiche, hoch wirksame und äußerst gewitzte Techniken zu erlernen. Die Teilnehmer waren mit Feuereifer dabei und

konnten an den zwei Tagen neben den Techniken auch eine Menge Spaß mitnehmen.



Wieder einmal wurde der Zweck der Förderung Fortgeschrittener durch den Bundesverband auf beeindruckende Weise umgesetzt. Der AVHe bedankt sich bei Martin Glutsch und hofft auf ein baldiges Wiedersehen.

*Petra Schmidt,
Landespressereferentin AVHe e. V.*



Harmonie im Schneesturm

Zum 10. Mal schon reisten die Aikidoka des TLV Rünthe 77 e.V. zu Ostern ans Herzogenhorn, um dort ihren traditionellen Oster-Vereinslehrgang zu veranstalten. In der Gruppe waren von weiß bis schwarz alle Aikidograde vertreten. Das Altersspektrum reichte von 1 bis 57. Die Vorfrende auf diese Jubiläumsfahrt war groß und die Erwartungen wie gewohnt hoch. Dies galt auch für einige Neulinge am Horn, denen natürlich schon vorher von den Abläufen und von den Erlebnissen bei früheren

Hornfahrten berichtet wurde. Im Laufe der Woche sollte sich herausstellen, dass die Erwartungen an diese ganz besondere Vereinsfahrt voll und ganz erfüllt werden konnten.

Am 05.04.2004 machten wir uns in einzelnen Fahrgruppen auf die Reise zum Herzogenhorn. Für einige gestaltete sich diese Fahrt dann noch als waghalsiger Blindflug durch das Autobahngeschlängel auf der Sauerlandlinie. Der Grund dafür lag in einer defekten Heizungsanlage. Nach sorgfältiger Abwägung der Gefahren drehten sie um und wechselten zu Hause das Auto. Diese Aktion warf die drei zwar um etwa zwei Stunden zurück, jedoch schafften auch sie es, durch massiven „Ki-Einsatz“ noch rechtzeitig am Trainingsort einzutreffen. Nach der abenteuerlichen Fahrt mit der Schneekatze durch eine wunderschöne, verschneite Winterlandschaft waren wir am Leistungszentrum angekommen. Irgendwie fühlten sich die „alten Hasen“ sofort heimisch und nach einer kurzen Eingewöhnungsphase erging es auch den Hornneulingen so. Thomas, der mit Frau und Kind vorausgefahren war, hatte zur Freude aller auch schon die ganze Trainingshalle mit Matten ausgelegt. Dafür sei ihm hier noch einmal großer Dank ausgesprochen.

Das tägliche Training unter der Leitung unseres Meisters Udo Bauer (5. Dan Aikido) gestaltete sich genauso erfreulich wie die gesamte Atmosphäre in der Gruppe. Bei den ersten Trainingseinheiten musste man sich zwar erst an die Höhenluft gewöhnen, aber das Trainingspensum war gut auf die anfänglichen Schwächen einiger Aikidoka abgestimmt. Trotzdem wurde vielen ein kräftiger Muskelkater nicht erspart. Aber auch diverse Gehschwierigkeiten konnten die Aikidoka nicht davon abhalten, am Training auch weiterhin mit Elan teilzunehmen.

Im Laufe der Woche wurden dann die körperlichen Leistungsanforderungen kontinuierlich gesteigert. Als roter Faden durch fast alle Trainingssitzungen zog sich die Arbeit mit dem Stab. Besonders gut angekommen sind die langen Schlag- und Ab-

wehrkombinationen beim Üben Stab gegen Stab, bei denen jeder viel Ki aufbauen musste. All diese Vorübungen für die später trainierte Stab-Kata machten der gesamten Aikidogemeinde großen Spaß. Prüfungsbezogenes Training fand natürlich auch statt. Dies kam den späteren Prüflingen selbstverständlich sehr zugute, obwohl sie im Laufe der Woche noch nichts von ihrem Glück wussten. Einige nutzten auch die Mittagspause, um noch einige Techniken in einem freien Training nach Möglichkeit zu perfektionieren. Bei fast allen Trainingseinheiten feuerte uns unser jüngster Lehrgangsteilnehmer Lenni (noch nicht ganz ein Jahr alt) stets kräftig an.

Die angekündigten Wanderungen zur Krunkelbachhütte oder zum Gisiboden konnten leider nicht im gewohnten Umfang durchgeführt werden. Der Grund dafür war ein Schneesturm, der am zweiten Tag für reichlich Neuschnee sorgte. Allerdings hielten uns die Tiefschneeverhältnisse nicht davon ab, das Herzogenhorn zu erklimmen und eine Hütte am Feldberg anzusteuern. Dabei stellten wir fest, dass Wandern unter solchen Bedingungen durchaus härter sein kann als eine Trainingssitzung Aikido.



Einige Aikidoka waren teilweise bis zur Hüfte im Schnee versunken und konnten sich nur mit einiger Mühe wieder aus ihrem Schneeloch befreien. An den übrigen Nachmittagen war jedoch nicht Faulenzen angesagt. Ein Tischtennisturnier, Wassergymnastik mit Musik, ein Ausflug in das

schöne Städtchen Staufen und freies Training hielten die Aikidoka auf Trab. Beim Tischtennisturnier gab es einige interessante Spiele, bei denen die Tischtennisschläger vor lauter Dynamik auch schon mal sehr tief flogen. Unser Tischtenniskönig Thomas war als Gegner nach einigen Spielen schon so berüchtigt, dass er nur noch mit links spielen durfte.

Für das leibliche Wohl war am Horn natürlich wieder ordentlich gesorgt, obwohl es nach Angaben einiger „alter Hornhasen“ zu so mancher Veränderung gekommen war. Allerdings konnten diese Veränderungen den Appetit und die Zufriedenheit der Aikidotruppe nicht negativ beeinflussen. Allen schmeckte das Essen ausgezeichnet. Die Zitronencreme wurde sogar von allen als absolut göttlich eingestuft. Das führte dazu, dass dieser Gaumenschmaus für unseren Lehrgangsabend nachgeordert wurde.

Der Lehrgangsabend verlief sehr beschwingt mit Musik und Tanz. Der Tradition folgend wurde zuvor von einigen Komponisten unserer Gruppe ein Hornlied erstellt und von der Aikidogemeinschaft unter Leitung unseres Chorleiters Detlef zelebriert. Außerdem wurden auch noch einige der älteren Hornlieder angestimmt, was die

gesamte Truppe in Partystimmung versetzte. Für die Lustigkeit wurde dann im Laufe des Abends auch noch gesorgt, als nämlich Stand-Up-Comedy-Großmeister Jürgen von der Lippe den Raum betrat. Er erschien im Körper von Arne und präsentierte uns Auszüge aus seinem neuen Bühnenprogramm. Alle Anwesenden waren hellauf begeistert, was dazu führte, dass er wenig später auch noch sein altes Bühnenprogramm zum Besten gab.

Am Ostersonntag wurden dann alle von einem reichlich geschmückten Frühstückstisch begrüßt, der sich unter Schoko-Osterhasen und anderen Leckereien bog. Der Osterhase ist halt ein Frühaufsteher, auch am Morgen nach dem Lehrgangsabend.

Insgesamt kann man sagen, dass der Lehrgang ein voller Erfolg war. Das Training war auf dem bekannt hohen Niveau mit gehörigem Spaßfaktor, die Versorgung am Leistungszentrum kann nur als vorbildlich bezeichnet werden und die gute Atmosphäre und Harmonie in der Gruppe entsprachen ganz sicher voll der Philosophie des Aikido. Die einzigartige, naturnahe Lage des Leistungszentrums trug ihr Übriges dazu bei, diese Woche zu einer unvergesslichen zu machen.



Wir bedanken uns bei unserem Meister Udo Bauer für diesen wunderschönen und sehr lehrreichen Lehrgang. Der Dank gilt auch seiner Frau Christa, die als Lehrgangsführerin alle organisatorischen Dinge perfekt bewältigte. Für die Gastfreundschaft am LZ Herzogenhorn möchten wir uns auch sehr herzlich bedanken und freuen uns auf eine baldige Rückkehr an diese einzigartige Trainingsstätte. Wir gratulieren außerdem noch allen Prüflingen, die das Herzogenhorn mit einer neuen Gürtelfarbe verlassen durften, zu ihrer bestandenen Prüfung.

Michael Marschand,
TLV Rünthe 77 e. V.

道

Horn-Lied 2004

frei nach: „Die Affen rasen durch den Wald“

Wir fahren in den schwarzen Wald,
hier ist es so wie immer kalt;
und fröhlich singen wir im Chor:
Wir machen Aikido,
wir machen Aikido,
wir machen Aikido am Horn!

Die Gruppe reicht von Jung bis Alt,
am Anfang war die Halle kalt;
und frierend zittern wir im Chor:
Stellt doch die Heizung an,
stellt doch die Heizung an,
stellt doch die Heizung an am Horn!

Unsere Freizeit nutzen wir
und spielen beim Ping-Pong-Turnier;
Punkte zählend singen wir:
Wir spielen Tischtennis,
wir spielen Tischtennis,
wir spielen Tischtennis am Horn!

In der Küche fehlt der Rolf,
zum Essen läuft man sich 'nen Wolf;
und schmachend fordern wir im Chor:
Wir woll'n Zitronencrem',

wir woll'n Zitronencrem',
wir woll'n Zitronencrem' am Horn!

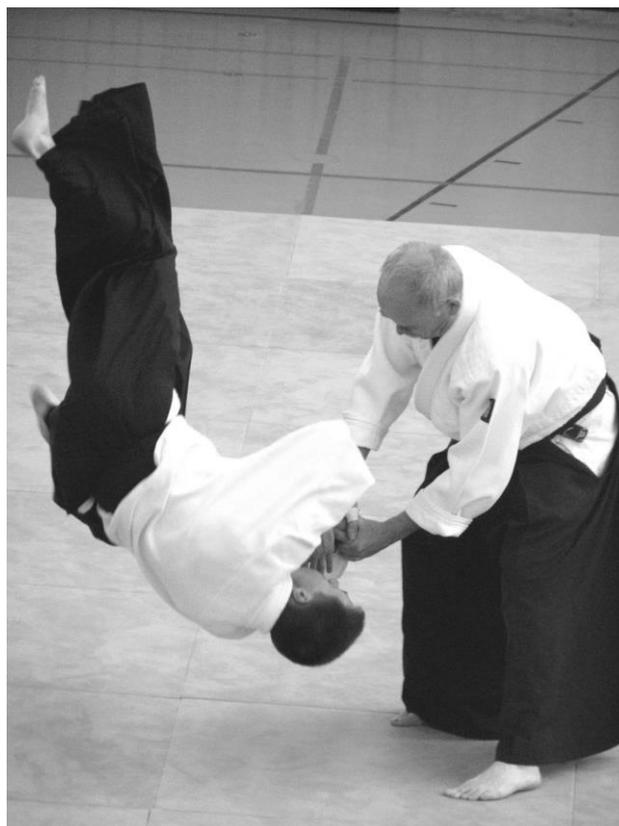
Unser Meister zeigt Elan,
er hat ja auch den 5. Dan;
und schwitzend singen wir im Chor:
Er zeigt uns Aikido,
er zeigt uns Aikido,
er zeigt uns Aikido am Horn!

TLV Rünthe 77 e. V.

合

Internationaler Pfungstlehrgang

Mit Teilnehmern aus ganz Deutschland und Frankreich fand über Pfingsten im Heidenheimer Werkgymnasium einer der wichtigsten Aikido-Lehrgänge im deutschen Raum statt. Dementsprechend viele Meister vom 1. bis zum 6. Dan waren auch anwesend. Das Training wurde von Meister Michel Hamon (6. Dan) geleitet, dem Prä-





sidenten des Aikido-Regionalverbandes um Paris, der dem französischen Verband FFAAA angehört.

Wie fast immer beim Pfingstlehrgang schien die Sonne, aber die Temperatur in der Halle war deutlich kühler als im letzten Jahr. Komischerweise rann der Schweiß genauso.

Meister Hamon legte am Samstag viel Wert auf die Grundelemente des Aikido. Nach seinen Vorführungen ging er immer herum und korrigierte auf seine sympathische Art die Feinheiten. Dabei zeigte sich, dass sich die französischen Formen kaum von den deutschen unterscheiden. Bei den nächsten Trainingseinheiten legte er Wert auf bewaffnete Angriffe mit Stab und Bokken (Holzschwert). Je nach Länge der Waffe ist eine andere Distanz einzuhalten. Da diese Angriffsformen in Deutschland nicht so intensiv geübt werden, war das für die Teilnehmer nicht ganz einfach und sie konnten einiges an Wissen aufnehmen. Manche fanden auch richtig Gefallen an diesen Techniken und möchten sie stärker ins Training einbinden.

Insgesamt war es ein sehr harmonischer Lehrgang und die Freundschaft zu den französischen Aikidoka wurde weiter ausgebaut.

*Walter Mosch,
Erhard Aikido-Gruppe e. V.*

Der DAB dankt der EAG Heidenheim für die wiederholte, hervorragende Ausrichtung und Dr. Thomas Oettinger für seine Tätigkeit als Dolmetscher. Diese traditionelle Veranstaltung ist ein wichtiger Baustein im Lehrgangsplan für die Förderung unserer internationalen Kontakte.

氣

Planung einer Aikido-Übungsstunde unter Beachtung spezieller gesundheitsbezogener Aspekte

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Dr. Thomas Oettinger

I Einleitung

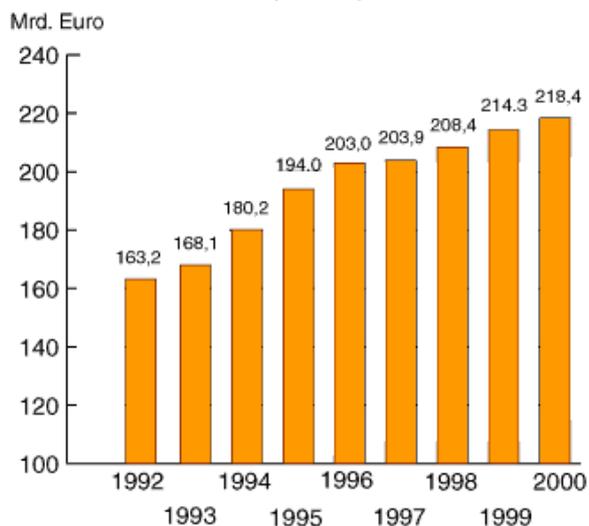
Wir haben in Deutschland ein fortgeschrittenes und ständig verfügbares Gesundheitssystem, welches uns eine immer aufwändigere Diagnostik und Therapie von Erkrankungen verspricht und ermöglicht. Die daraus entstehenden (v. a. finanziellen)

Probleme werden derzeit fast täglich in den Medien diskutiert, wobei diese Diskussion häufig um die Gewinnung und Verteilung von Geldmitteln kreist, während der eigentliche Mittelpunkt des ganzen Systems, nämlich der davon betroffene Mensch, manchmal in den Hintergrund zu treten scheint.

In einer Zeit, in der das Wirtschaftswachstum in der westlichen Welt, welches in den letzten Jahrzehnten durch die zunehmende Industrialisierung und die Aufbauleistung nach den Kriegen unerschöpflich schien, doch offenbar an eine Grenze stößt, ist jedoch zu erwarten, dass der **Ressource „Gesundheit“** in Zukunft verstärkte Beachtung geschenkt wird. Einige Volkswirtschaftler sind sogar überzeugt, dass dies nach den Bereichen „Elektrotechnik“, „Ölindustrie“ und „Informationstechnologie“, die das vergangene Jahrhundert bestimmten, der treibende Wirtschaftsfaktor in den nächsten Jahrzehnten sein wird (der sog. „6. Kondratieff-Zyklus“).

Nach den Veröffentlichungen des Statistischen Bundesamtes belaufen sich die Gesundheitsausgaben in Deutschland derzeit auf etwa 220 Mrd. Euro jährlich, wovon das Gesundheitssystem etwa 210 Mrd. Euro für die Behandlung von Krankheiten und nur 10 Mrd. Euro für deren Vermeidung aufwendet.

Entwicklung der Gesundheitsausgaben in Deutschland (nominal)



Die Politik erkannte dieses Missverhältnis und macht nun erste Vorstöße, Regelungen in diese Richtung zu treffen. So enthält das Fünfte Buch des Sozialgesetzbuchs (SGB V) im § 20 die Soll-Vorschrift für gesetzliche Krankenkassen, Beitragsmittel für präventive (also krankheitsverbeugende) Maßnahmen auszugeben, wenn diese gewisse Kriterien erfüllen. Die dabei vorgesehene Größenordnung von derzeit – nur – 2,56 € im Jahr pro Mitglied wird jedoch noch nicht von allen Krankenkassen im Gesetzessinne ausgeschöpft.

Derzeit ist ein spezielles **Präventionsgesetz** in der Diskussion. Im Mai 2003 fand eine Anhörung zu dieser Thematik im Sportausschuss des Deutschen Bundestages statt. Weiterhin wird ein **Bonus-System** diskutiert, das Patienten, die an präventiven Maßnahmen teilnehmen, Vergünstigungen im therapeutischen Bereich gewähren soll. Es wurde z. B. vorgeschlagen, dass der regelmäßige Erwerb des vom Deutschen Sportbund (DSB) vergebenen Sportabzeichens eine Beitragsermäßigung begründen könnte. Dahinter steht die Vorstellung, dass das Sportabzeichen durch die Mischung unterschiedlicher Anforderungen eine ausgewogene Beanspruchung in den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit darstellt und eine gewisse regelmäßige sportliche Mindestbetätigung erfordert, sozusagen eine „balanced fitness“ als optimale Trainingsempfehlung bei überschaubarem Zeitaufwand.

In jedem Fall sollten die im DSB etablierten Fachverbände die Chance ergreifen, durch ein gesundheitsorientiertes Angebot ihre Kompetenz zu präsentieren und so von dieser gesellschaftlichen Entwicklung zu profitieren. Im Zentrum stehen dabei die Übungsleiter, die letztlich Bemühungen in dieser Richtung aufgreifen, umsetzen und „an den Mann/die Frau bringen“.)

In der Übungsleiterausbildung des DSB gibt es eine spezielle Qualifikation zum

*) Die stellenweise verwendete männliche Sprachform schließt die weibliche mit ein.

Übungsleiter „Sport in der Prävention“ (ÜL-P), welcher als 2. Lizenzstufe auf der ÜL-Grundausbildung (Fachübungsleiter C, FÜC) aufbaut und von einigen Landes-sportverbänden besonders bezuschusst wird (s. a. aikido aktuell Nr. 1/2001, S. 14 f., sowie die Erläuterungen zu „SPORT PRO GESUNDHEIT“ in Kap. II). Daneben wird im DAB in Kürze das Ausbildungskonzept zum Fachübungsleiter B Aikido (FÜB-A, ebenfalls 2. Lizenzstufe) vorliegen, welches ebenfalls präventive Themen enthält. Dennoch sollten auch die Aikido-Fachübungsleiter der ersten Lizenzstufe (FÜC-A) mit dem Thema „Prävention“ vertraut sein und es im Rahmen ihrer Möglichkeiten in das Training aufnehmen.

Ich möchte mit meiner Ausarbeitung die Aikido-Übungsleiter dazu **motivieren**,

- sich mit präventiven Themen verstärkt vertraut zu machen,
- gesundheitsorientierte Inhalte in das normale Training aufzunehmen und
- zu reflektieren, warum dies Sinn macht.

Ergänzend zu dieser Motivationskomponente möchte ich sie dazu **befähigen** (ganz im Sinne der Definition von Gesundheitsförderung: Menschen „stark machen“; s. u.),

- sich selbst beim eigenen Training gesundheitsbewusst zu verhalten,
- das Training als ÜL gesundheitsorientiert zu verbessern (Kompetenz- und Ressourcengewinnung),
- Programme wie SPORT PRO GESUNDHEIT anbieten zu können (in diesem Fall ist die spezielle Weiterbildung zum ÜL-P nötig) und
- diese Aspekte schließlich auf den Alltag zu übertragen (wie es im Aikido auch sonst angestrebt wird).

Die **Kapitel II und III** sind hierbei theoretische Abhandlungen, die die Bedeutung der Prävention innerhalb von Medizin und Gesundheit, die Zielrichtung körperlicher und sportlicher Betätigung innerhalb der

Prävention (Kap. II) sowie die wesentlichen medizinischen Grundlagen als Voraussetzung für präventive Planungen (Kap. III) darstellen.

In **Kapitel IV** werden diese Aspekte nochmals unter dem Blickwinkel des Aikido bzw. eines Aikidoka aufgegriffen, um daraus praktische Folgerungen für den ÜL abzuleiten. Hierbei sollen die aufgeführten Beispiele einerseits die Theorie veranschaulichen, andererseits beim Leser einen Fluss kreativen Denkens in Gang setzen, um im Fundus seiner persönlichen Erfahrungen weitere Anwendungsmöglichkeiten zu finden.

II Die Bedeutung einer regelmäßigen und kompetent geleiteten sportlichen Betätigung für die allgemeine Gesundheit

Gesundheitliche Entwicklungen in den letzten 200 Jahren

Die Entwicklung der Volksgesundheit in den beiden letzten Jahrhunderten wurde durch große Fortschritte in der Medizin geprägt. Eine systematische Erforschung der Funktionen des menschlichen Körpers und der Krankheitsursachen ermöglichte – zusammen mit revolutionären technischen Entwicklungen – wesentliche Verbesserungen in Diagnosestellung, Therapieverfahren, Hygiene und Impfwesen.

Das steigende Wissen und die neuen Möglichkeiten führten insbesondere zu einer stark verminderten Sterblichkeit an Infektionskrankheiten in allen Lebensaltern. Daneben ging die früher sehr hohe Kindersterblichkeit deutlich zurück. Gleichzeitig wurden auch qualitativ hochwertige Nahrungsmittel immer besser verfügbar. All dies bewirkte letztlich einen Anstieg der mittleren Lebenserwartung von früher 30 bis 40 Jahren auf heute ca. 75 Jahre.

Das höhere Alter der Menschen stellt uns jedoch vor neue Herausforderungen: Die Menschen wollen nicht nur älter, sondern gesund älter werden. Weiterhin wollen

und sollen auch gesundheitlich bereits angeschlagene Menschen noch im Alter aktiv sein.

Durch das höhere Durchschnittsalter der Bevölkerung und den ungeheuren Wandel der heutigen Lebens- und Arbeitssituation im Vergleich zu einer „ursprünglichen“ (vorindustriellen) Gesellschaft kam es zum Auftreten neuer, sog. Zivilisationskrankheiten, die früher kaum beobachtet wurden. Während in den sog. Entwicklungsländern als Todesursachen insbesondere Infektionskrankheiten und Mangelernährung zu nennen sind, traten in den Industrienationen neben Krebserkrankungen, die im Alter zunehmen, v. a. Krankheiten des Kreislaufsystems in den Vordergrund. So sind laut dem Statistischen Bundesamt knapp die Hälfte der Todesursachen in Deutschland Krankheiten des Kreislaufsystems; alleine am Herzinfarkt sterben 9 % der Deutschen (über 73 000 im Jahr). Die bösartigen Neubildungen stehen mit 25 % an zweiter Stelle.

Entstehung der sog. Zivilisationskrankheiten

Die gesellschaftliche Entwicklung in der Phase der Industrialisierung war im Wesentlichen geprägt durch die Erschließung neuer Energiequellen, die die Leistungsfähigkeit von Menschen weit überstiegen. Durch die zunehmende Nutzung von solcher externen Energie, die nicht mehr durch den eigenen Körper aufgebracht werden musste, und durch die früher nicht vorstellbare Entwicklung der Kommunikationstechnologien kam es zu erheblichen Änderungen des Alltags:

- mehr Mobilität bei weniger körperlicher Bewegung;
- weniger schwere körperliche Arbeit;
- hochenergetische Nahrungsmittel zu jeder Zeit und in beliebiger Menge;
- schnellere Informationsverbreitung und -verarbeitung bei gleichzeitig kürzerer Verfallszeit des einmal gelerten Wissens;

- die Erfahrung, dass es durch die Informationsflut selbst Spezialisten nicht mehr möglich ist, einen vollständigen Überblick über ihr Fachgebiet zu behalten;
- das dadurch ständig drohende Gefühl, bereits nach kurzer Zeit nicht mehr „auf dem Laufenden“ zu sein;
- durch Fremdbestimmung erzeugter Dauerstress;
- aufgrund einer überall vorhandenen Erreichbarkeit durch Computer, Fax, Telefon, Handy usw. immer kleiner werdende persönliche Rückzugsräume;
- zunehmende Entfremdung von der Natur im Bereich größerer Städte.

Bei Menschen, die das Technische (Künstliche, Widernatürliche) dieser Veränderungen nicht bewusst wahrnehmen (weil sie nichts anderes kennen), und bei Menschen, die unter dieser Entwicklung leiden (weil sie noch ganz anders aufwuchsen und sie sich diesem raschen Wandel nicht anpassen können), treten im Laufe des Lebens vermehrt bestimmte gesundheitliche Störungen auf, die als Folge der besonderen Lebenssituation angesehen werden müssen und die deshalb als „Zivilisationskrankheiten“ bezeichnet werden. Diese beinhalten v. a. eine Zunahme von:

- Herz- und Gefäß-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt),
- Stoffwechselstörungen (z. B. Erhöhung der Blutfette),
- Veränderungen am Bewegungsapparat (z. B. Haltungsschäden),
- psychosomatische Beschwerden (körperliche Erkrankungen aufgrund seelischer Störungen, z. B. Spannungskopfschmerz).

Der Begriff der Gesundheit

Die Vorstellung von dem, was man als einen gesunden Zustand ansieht und wie dieser erreicht werden soll, wandelte sich in den letzten Jahrzehnten. Nach dem

zweiten Weltkrieg definierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine visionäre Vorstellung von **Gesundheit** als einem „Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit oder Gebrechen“. Mit diesem sehr statischen Gesundheitsbegriff war die utopische Erwartung an die Staaten verbunden, durch eigene Maßnahmen auf das gemeinsame Ziel hinzuarbeiten, möglichst für alle Bürger einen solchen Zustand der Gesundheit zu erreichen.

Die Definition der WHO ist prinzipiell auch heute noch gültig, wurde jedoch 1986 in der „Ottawa-Charta“ der WHO durch einen zweiten, mehr praktisch orientierten Begriff ergänzt, die **Gesundheitsförderung**. Diese betont die Tatsache, dass die Menschen in einem wesentlichen Maße zu ihrer eigenen Gesunderhaltung beitragen können und müssen. Den Staaten wird dabei nicht die Aufgabe zuteil, ihren Einwohnern vollständige Gesundheit zu garantieren, sondern die Verpflichtung, sie durch die Schaffung entsprechender Bedingungen in die Lage zu versetzen und zu motivieren, sich aktiv selbst um ihre Gesundheit und Gesunderhaltung zu kümmern: „Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.“

Das Besondere dieser Definition liegt nun darin,

- dass sie die Eigenverantwortung und die aktive Mitarbeit der Menschen einfordert und
- dass sie sich in gleicher Weise an Kranke wie Gesunde wendet, um die Gesundheitsressourcen eines Staates zu erhalten und zu stärken.

Die Maßnahmen, die hierfür ergriffen werden können, betreffen insbesondere den Bereich der sog. Prävention (= Vorbeugung der Entstehung von Krankheiten oder deren Verschlimmerung). Beispiele sind z. B. Vorsorgeuntersuchungen, Kurse für kör-

perliche und geistige Fitness, Gurtanschnallpflicht, Projekte wie „Gesunde Schule“ oder „Gesunder Betrieb“ oder Aufklärung zu vermeidbaren Gesundheitsrisiken. Die Gesundheitsförderung folgt dem Gedanken, dass ausreichende **Information** und **Motivation** erfolgen sollen, um schließlich eine **Verhaltensänderung** in der Bevölkerung zu erreichen.

Risikofaktoren

Es gibt bestimmte Konstellationen im Leben, die manche Gesundheitsstörungen typischerweise gehäuft auftreten lassen, sog. Risikofaktoren. Einige davon sind anlagebedingt (konstitutionell) und nicht zu beeinflussen. Hierzu gehören z. B.:

- Alter,
- Geschlecht,
- ethnische Herkunft,
- genetische Veranlagung (familiäre Häufung von Erkrankungen).

Viele Risikofaktoren sind jedoch „hausgemacht“ und betreffen die eigene Lebensführung:

- Bewegungsmangel,
- Haltungsfehler,
- Fehlernährung,
- Übergewicht,
- zu viel Stress,
- Fehlverarbeitung von Stresserlebnissen,
- Rauchen und andere Suchtmittel.

Daneben gibt es weitere Risikofaktoren, die selbst Krankheiten darstellen und – zusätzlich zu einer entsprechenden Verhaltensänderung – einer ärztlichen Behandlung bedürfen:

- Bluthochdruck,
- Zuckerkrankheit,
- Fettstoffwechselstörungen,
- Harnsäureerhöhung im Blut.

Die Bedeutung der Prävention

In einer Zeit, in der vieles käuflich ist, besteht auch auf dem Gebiet der Medizin der Trend, Gesundheit als eine Dienstleistung von Ärzten und Krankenkassen zu sehen. Dies ist eine verhängnisvolle Entwicklung. Ärzte kommen meist erst dann zum Einsatz, wenn bereits körperliche Veränderungen bestehen. Auch Krankenkassen übernehmen (wie der Name sagt) hauptsächlich die Kosten zur Behandlung von Krankheiten und bezahlen krankheitsvermeidende, vorbeugende Maßnahmen nur in sehr begrenztem Umfang.

Dafür wird von Ärzten erwartet, dass sie die Gesundheit möglichst ohne eigenes Zutun des Patienten wiederherstellen – die Verantwortung für die eigene Gesundheit wird also auf andere übertragen. Es zeigt sich hier eine Konsumhaltung, die ein Ausdruck von Bequemlichkeit ist und auch in anderen Bereichen beobachtet werden kann. Die Erkenntnis, dass v. a. die eigene Lebensweise in „gesunden Zeiten“ auf die Funktionsfähigkeit der „Maschine Körper“ positiv oder negativ einwirkt und dass dieser Faktor dem Einfluss einer ärztlichen Tätigkeit entzogen ist (und letztlich ausschließlich von der eigenen Vernunft und Disziplin abhängt), ist der erste Schritt für einen präventiven (krankheitsverhindernden) Ansatz.

Schon Sokrates formulierte diese drastische Empfehlung an den Arzt:

„Wenn jemand Gesundheit sucht, so frage ihn, ob er künftig bereit sei, die Ursachen der Krankheit zu meiden; erst dann darfst du ihm helfen.“

Die Prävention setzt hierbei an drei Punkten an:

Primärprävention:

richtet sich an den/die Gesunde/n und strebt eine gesunde Lebensführung an, um Erkrankungen vorzubeugen (z. B. durch Schutzimpfungen; Vermeidung von Risikofaktoren wie Rauchen);

Sekundärprävention:

dient der gezielten Früherkennung bestimmter Risikofaktoren und Erkrankungen (z. B. Krebsfrüherkennungsuntersuchungen). Risikofaktoren, die bereits vorhanden sind, aber noch nicht zu Krankheiten führten, sollen durch entsprechende Verhaltensänderungen abgebaut werden (z. B. Verringerung zu hoher Blutfettwerte, Verringerung von Übergewicht);

Tertiärprävention: setzt ein, wenn

- das Wiederauftreten einer (mit oder ohne bleibenden Beeinträchtigungen) überstandenen Krankheit oder
- das Fortschreiten einer bestehenden chronischen Erkrankung verhindert werden soll (z. B. gezielte Maßnahmen zur Rehabilitation, Selbsthilfegruppen).

Die Rolle des Sports in der Prävention

Der Sport benötigt für seine Existenz primär keine andere Begründung als die Freude an der Bewegung selbst. Dies gilt ganz besonders für den Breiten- und Freizeitsport. Allerdings kann ein gesundheitlicher Zusatznutzen, der bereits bei der Freude am Sport beginnt, motivationsunterstützend und gesundheitlich (individuell und für die Gesellschaft insgesamt) erwünscht sein.

Die verhaltensabhängigen Gesundheitsrisiken sind dabei ein Bereich, den jeder durch eine vernünftige Lebensweise selbst beeinflussen kann. Es ist auch genau der Bereich, der speziell durch eine gezielte und regelmäßige sportliche Betätigung in einer sehr positiven Weise angegangen werden kann. Die Sportvereine haben in dieser Situation eine wichtige gesellschaftliche Rolle übernommen, die nicht immer gesehen und ausreichend gewürdigt wird.

Aufgrund der heutigen Mobilität sind die Möglichkeiten zu sportlicher Betätigung geradezu unüberschaubar vielfältig. Es gibt spezielle Angebote mit gesundheitlicher Ausrichtung (z. B. Wirbelsäulengymnastik),

Aktionen des Deutschen Sportbundes (z. B. Deutsches Sportabzeichen, „richtig fit“), Programme von Sportfachverbänden (z. B. der „Pluspunkt Gesundheit.DTB“, der nun unter das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT fällt, s. u.) und Präventionsangebote der großen Krankenkassen (z. B. „Deutschland bewegt sich“), weiterhin spezielle Rehabilitationsangebote (z. B. „Sport nach Krebs“, Koronarsportgruppen, Qualitätssiegel SPORT PRO REHA). Davon abgesehen trägt aber jedes sportliche Angebot, das mit entsprechendem Sachverstand gemacht wird, zur Gesunderhaltung der Trainierenden bei. Qualifizierte ÜL sind ein wichtiger Garant dafür, dass dieser Sachverstand bei der Sportausübung auch zum Tragen kommt.

Um in der Vielzahl der Sportangebote in Deutschland einen „Wegweiser“ zu setzen, welcher qualitätsgesicherte Programme und Angebote von Verbänden und Vereinen kennzeichnet, wurde vom DSB in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer das bundeseinheitliche Qualitätssiegel „**SPORT PRO GESUNDHEIT**“ entwickelt. Dieses wird für gesundheitsorientierte Sportprogramme vergeben, die folgende Bedingungen erfüllen:

Ganzheitliche Zielsetzung: Primärprävention incl. Ausbildung/Stärkung einer individuellen Gesundheitskompetenz durch

- Herausbildung eines gesunden Lebensstils,
- Stärkung von physischen, psychischen und sozialen Schutzfaktoren,
- Verminderung von Risikofaktoren (wie Übergewicht, Bluthochdruck),
- Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden.

Erfüllung einheitlicher Qualitätskriterien in der Planung und Durchführung:

- spezifizierte Maßnahmenplanung,
- qualifizierte Leiter/-innen (Übungsleiter „Sport in der Prävention“),
- einheitliche Organisationsstrukturen,

- Gesundheitsvorsorgeuntersuchung (freiwillig),
- Information und Rückmeldung,
- Qualitätssicherung und Evaluation,
- örtliche Vernetzung mit Kooperationspartnern.

Die Versicherten der gesetzlichen Krankenkassen können die Kursgebühren für auf diese Weise zertifizierte Präventionsmaßnahmen evtl. von ihrer Kasse erstattet bekommen. Der DSB sammelt die bereits bestehenden und anerkannten Programme in einer Datenbank, die im Internet unter www.sportprogesundheit.de abgerufen werden kann.

Gerade im Aikido sind aus der fernöstlichen Tradition heraus, bei der die Erforschung und die Lehre der Kampfkünste immer auch mit dem Ziel der eigenen Gesunderhaltung erfolgte, wichtige Elemente der Prävention enthalten. Es fördert nicht nur die Kompetenz des ÜL, sondern auch den Wert des Aikido-Angebotes im Verein vor Ort und gleichermaßen in einem Verband (als Ganzes gesehen), wenn diese Aspekte gezielt herausgearbeitet und den Aikidoka deutlich gemacht werden.

Beim Württembergischen Landessportbund (WLSB) besteht seit einigen Jahren ein Präventionsangebot („G.U.T.“ – Gesund und trainiert), das 1996 in Kooperation mit verschiedenen Sportfachverbänden erstellt wurde und die oben beschriebenen Kriterien erfüllt. Der DAB arbeitet derzeit mit dem WLSB an einer weiterentwickelten Version („G.U.T. – Do“), die zusätzlich zu sportartübergreifenden und speziell gesundheitsorientierten Anteilen angepasste Elemente aus dem Bereich Aikido/Budo enthält. Neben Vorschlägen zur Gestaltung der Übungsstunden wird man darin auch umfangreiches Informations- und Lehrmaterial zur Vermittlung der gesundheitlichen Aspekte finden. Das G.U.T.-Programm wurde kürzlich beim DSB eingereicht, um die Zertifizierung zu erhalten. Ich würde mir wünschen, dass möglichst viele Vereine diesen Vorschlag aufgreifen.

III Einige wesentliche Bereiche, die sich für präventive Überlegungen bei der Planung einer Übungsstunde anbieten

Aufwärmen

Das „Aufwärmen“ vor einer größeren körperlichen Belastung beinhaltet nicht nur eine passive Erhöhung der Körpertemperatur, wie der Begriff nahe legen könnte. Die aktive Vorbereitung des Organismus auf eine anstehende Leistung hat vielfältige physiologische und psychologische Effekte, wenn sie richtig gemacht wird:

1. *Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems*

(Atmung, Herzfrequenz, Blutdruck, Stoffwechselfvorgänge)

=> Verbesserung des Sauerstofftransports im Körper, Erhöhung des Anteils der aeroben Energiegewinnung und der Fettverbrennung, Trainingseffekt des Herzens

z. B.: Aktivierung des HKL-Systems: Nutzung großer Muskelgruppen (v. a. Beine) durch Gehen, Laufen, Springen

2. *Vorbereitung des aktiven und passiven Bewegungsapparates*

(Erhöhung der „Betriebstemperatur“ in den Geweben, Verbesserung der Durchblutung, Vordehnung der Muskulatur, Vorbereitung der Sehnen und Bänder)

=> höhere Elastizität des Bindegewebes bei höheren Temperaturen, Vorbeugung vor Verletzungen (Bänderzerrungen, Muskelfaserrisse), Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit der Muskulatur

z. B.: Erhöhung der Körpertemperatur: vermehrte körperliche Aktivität, Ganzkörperübungen

Aktivieren der Muskulatur: durch Kräftigungsübungen (statisch und dynamisch)

Lösen von Verspannungen: durch Mobilisation und Dehnung

Verbessern der Beweglichkeit: durch Mobilisation und Dehnung

3. *Aktivierung des Nervensystems*

(Aktivierung und Stimulierung der Nervenleitbahnen und der Informationsverarbeitung im Gehirn)

=> schnellere Reaktion auf äußere Reize, Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht, Körpergefühl

z. B.: Erregungszustand des Nervensystems erhöhen: durch Übungen zur Förderung von Koordination, Reaktion und Orientierung

4. *mentale Einstimmung, psychische Vorbereitung*

(Ziele und Leistungserwartungen, Motivation, soziale Aspekte des Trainings, der sportlichen Betätigung)

=> psychische Aktivierung, positive Einstimmung

Pflege von Herz und Gefäßen

Das Herz-Kreislauf-System besteht zum einen aus dem Herzen, das wie ein Motor Blut durch den Körper pumpt, zum anderen aus den arteriellen und venösen Gefäßen, welche das Blut zu den inneren Organen und wieder zurück zum Herzen leiten. Eine der wichtigsten Aufgaben des Blutkreislaufs ist die Versorgung aller Körperregionen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um dies zu gewährleisten, arbeitet unser Herz Tag und Nacht ohne Pausen. Durchschnittlich werden so pro Tag ca. 9.000 Liter Blut durch den Körper gepumpt (das entspricht dem Inhalt eines großen Öltanks).

Die Herzleistung und der für den Bluttransport erforderliche Blutdruck hängen aber nicht nur von den momentanen Anforderungen ab (z. B. bei körperlicher Betätigung), sondern ebenfalls von zahlreichen weiteren Einflüssen wie z. B. Erregung, Schmerz, Lärm, Rauchen, Alkohol, Kaffee etc. Die Leistung, die dieses System über Jahrzehnte hinweg vollbringt, ist ungeheuerlich und führt trotz guter Pflege irgendwann unvermeidbar zu **Alterungserscheinungen** an Herz und Gefäßen, die sich in Form von Gefäßverkalkungen und -verengungen, Durchblutungsstörungen, Herzschwäche, Herzinfarkt oder einem Schlaganfall äußern können.

Hinzu kommen jedoch als wichtiger Einfluss noch **Risikofaktoren**, die die Gefäße vorzeitig schädigen und den Alterungsprozess beschleunigen, wie Bewegungsmangel, Stress, Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und ein Typ von Zuckerkrankheit (s. o.). Ein Teil dieser Risikofaktoren ist ausschließlich vom eigenen Verhalten abhängig, der Rest ist (wenn er vorliegt) durch eine vernünftige Lebensweise und Medikamente zumindest beeinflussbar.

Für die eigene Trainings- und Lebensplanung bedeutet das die Verfolgung folgender **Ziele**:

- Kreislauftraining,
- Fettverbrennung,

- Gewichtsabnahme,
- Blutdrucksenkung,
- Vermeidung von Pressatmung,
- Entspannungsübungen,
- Blutzucker-Senkung (bei Typ-II-Diabetes).

Insbesondere Sport und Bewegung können zu einer Gewichtsabnahme, zur Normalisierung von Stoffwechselwerten (Blutzucker, Blutfette) und zu einer Blutdruckentlastung beitragen. Training führt dazu, dass der Organismus ökonomischer arbeitet und dadurch eine deutliche Arbeitserleichterung für das Herz entsteht. Wichtig ist dabei jedoch die Auswahl der geeigneten Sportart bzw. der **richtigen Trainingsform**.

Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining im mittleren Belastungsbereich, mindestens dreimal wöchentlich 30 – 45 Minuten, lassen sich schon deutliche Effekte in Richtung einer Blutdrucksenkung erzielen (10 – 20 mm Hg). Weiterhin sinkt die Herzfrequenz bei Ausdauertrainierten um 10 bis 20 Schläge pro Minute ab, wodurch das Herz zusätzliche wichtige Erholungszeit zwischen den einzelnen Schlägen erhält.

Bedeutsam für eine optimale Belastung bzw. für einen optimalen Trainingsreiz sind die persönlichen Leistungsvoraussetzungen. Eine zu hohe Belastung führt zum Leistungsabbau. Eine zu geringe Belastung ermöglicht unserem Herz-Kreislauf-System keine Anpassungsvorgänge. Viele Freizeitsportler beginnen das Training zu schnell und belasten ihren Körper zu intensiv. Auch wenn es oft schwer fällt, sollte man als Untrainierter mit einer dosierten und langsam steigenden Belastung beginnen und darauf achten, dass die „richtige“ Belastung auch durch das eigene Wohlbefinden mitbestimmt wird – im gesundheitlich orientierten Sport kann weniger mehr bedeuten!! Sich „auszupowern“ und einen kräftigen Muskelkater zu bekommen sind keine Kriterien für ein richtiges und wirksames Training.

(Fortsetzung im nächsten Heft)

道

Das stand in der Informationsschrift „aikido aktuell“

vor 22 Jahren

aa Nr. 28

Das Titelbild

zeigt Rolf Brand bei Hanmi-hantachi.

Rolf Brand 10 Jahre Bundestrainer

In aller Stille vollzog sich ein Jubiläum besonderer Art. Der Aikido-Bundestrainer war 10 Jahre im Amt!

4. Bundeslehrgang in Northeim

Am 28. und 29. August 1982 trafen sich die Aikidoka vom 1. Kyu an aufwärts aus dem gesamten Bundesgebiet und aus Frankreich in Northeim, um unter der Leitung von Meister Nocquet, 8. Dan Aikido, zu trainieren.

Schulprojekt Aikido

Die letzte Schulwoche 1982 stand ganz im Zeichen der Projektwoche. Die Leitung des Humboldt-Gymnasiums (Ulm) forderte Lehrer, Eltern und Schüler auf, sich durchführbare Initiativen aus dem Bereich „Hobby“ zu überlegen und diese anstelle des normalen Unterrichts mit einer Gruppe von interessierten Schülern durchzuführen. Sofort klingelte es bei mir ganz laut, dann die Idee! „Projekt Aikido“. Am Donnerstag, dem 24. Juni 1982, fanden sich 18 erwartungsvolle Mitschüler sowie unser Aikido-Meister Klaus Schmidtke zum ersten Training ein.

Technik des Aikido

Als technische Seite wurde eine von **SK Rolf Brand** entworfene Lehrtafel im Format DIN A 4 gewählt.

Sie zeigt die Techniken Juji-Garami (Irimi) gegen Ushiro-katate-tori-kubi-shime, Kote-mawashi (Nikyo) gegen Yokomenuchi (Tenkan), Ude-hishigi (Ude-kimeosae; Irimi) gegen Ryote-tori (Fassen des Stabes) und Irimi-Nage (Irimi) gegen Shudan-yoko-tsuki (Messer).

vor 11 Jahren

aa Nr. 71

Titelbild

Meister Nocquet, 8. Dan Aikido, beim internationalen Aikido-Pfingstlehrgang in Heidenheim 1993.

Aikido – ein festes Band über alle Grenzen hinweg

Aikidoka von der TGS Walldorf e. V. und fünf Vereinen aus der Umgebung von Paris verbindet eine 18-jährige Freundschaft. Schwerpunkt der jährlichen Treffen, die abwechselnd in Walldorf und in Paris stattfinden, ist die Pflege des Miteinander – beginnend mit der privaten Unterbringung, über gemeinsame Aktivitäten und dem „Bunten Abend“ mit Buffet, Show und Tanz bis hin natürlich zum gemeinsamen Training.

... und wo bleiben die Frauen?

Im Schnitt sind in Sportvereinen nur ca. 1/3 der Mitglieder Frauen, so auch im Aikido. Die örtliche Presse interviewte die AVBW-Frauenreferentin Dr. Barbara Oettinger, 2. Dan Aikido, die dabei diese Diskrepanz zwischen männlichen und weiblichen Trainingsteilnehmern zur Sprache brachte. Um besonders Frauen den Einstieg ins Aikido zu erleichtern, leitete sie in Lorch einen Kurs in Selbstverteidigung, der sechs Abende umfasste und etliche interessierte Frauen aktivierte. Es schloss sich in Kooperation mit dem Sportkreis Göppingen eine Aikido-Einführungsveranstaltung für Frauenreferentinnen aus Vereinen an.

Was hat die Kampftaktik (Heiho) Miyamoto Musashis mit Aikido gemeinsam?

Vortrag von Christian Wunde bei der Prüfung zum 3. Dan Aikido.

*Walter Jung,
Bundesreferent IR Aikido*





Kinder- & Jugendseite

Fünf Sieger im Aikido

Die Aikidoabteilung im VfL Sindelfingen kann fünf Siegern gratulieren.

Wie kann man Sieger werden, wenn man nicht kämpft? Im Aikido, einer rein defensiven Budodisziplin, kann es ja gar keine Wettkämpfe geben – woher kommen dann die Sieger?

Eigentlich könnte man sagen: Jeder ist ein Sieger, der sich auf den Weg des Aikido begibt und lernt, die Energie des Angreifers gegen ihn selbst umzulenken, ihn

zu entwaffnen und doch nicht selbst neu anzugreifen; aber das ist hier gar nicht gemeint.

Mit PC und Füller konnte man sich am Preisausschreiben der Aikido-Abteilung im VfL Sindelfingen beteiligen und einen (eigenen!) Aufsatz zum Thema „Was fasziniert mich am Aikido?“ einreichen.



Der Abteilungsleiter – Peter Pawlikowski – stellte sich als „Jury“ zur Verfügung und hatte die schwere Aufgabe, aus sehr sehr



vielen Arbeiten von Kindern und Jugendlichen und deutlich weniger Beiträgen von Erwachsenen die besten zu ermitteln.

Den ersten Platz bei den Erwachsenen belegte Marcel Hipke (5. Kyu – Gelbgurt).

Jeweils den ersten Platz ihrer Gruppe belegten: Sarah Armbruster, Jaqueline Klamert, Andre Korthaus und Bianca Smith (alle Weiß-/Gelb-Gurte). Die Arbeiten waren teilweise liebevoll von Hand geschrieben oder professionell mit dem PC getippt – aber egal, wie die äußere Form war, man merkte: Es sind die Gefühle und Empfindungen der Kinder. Es war ja auch nicht das Ziel, irgendwelche Fachliteratur abzuschreiben oder vom Internet zu kopieren.

Sie fanden es faszinierend, welche „besonderen Griffe“ man im Aikido lernt, dass man etwas gegen motorische Defizite tut, dass man gemeinsam spielt und nicht vorm Fernseher sitzen „muss“, richtig rückwärts, seitwärts und vorwärts fallen lernt. Ebenso wichtig ist, dass die Trainer geduldig erklären und man im Aikido seine Erfolge sieht, ohne sich direkt mit anderen messen zu müssen, und vor allem, dass man sich nach einem Training innerlich friedlich fühlt. Die Aufsätze sind (auszugsweise) auf der Homepage des VfL Sindelfingen nachzulesen, ebenso die Trainingszeiten.

Wir können also nicht nur Aikido, sondern auch richtig schön darüber schreiben. Wir danken allen schreibaktiven Aikidoka für ihre Beteiligung und wünschen weiter viel Spaß.

Christina Bartel,
VfL Sindelfingen e. V.

氣

Unmögliches möglich gemacht

oder: Seit drei Jahren besteht die Aikido-Zwergengruppe

Aikido ist eine japanische Selbstverteidigung. Es ist kein Wettkampfsport, da im

Gegensatz zu anderen Budosportdisziplinen im Aikido keine Angriffstechniken gelehrt werden – was aber nicht heißt, dass Aikido nicht effektiv dazu dient, einen Angreifer von seinem bösen Tun abzubringen, seine negative Energie aufzunehmen und diese gegen ihn selbst umzulenken. Es dient nicht dazu, Aggressionen aufzubauen, sondern im Gegenteil, friedlich miteinander zu üben, den Partner z. B. nach einem Angriff am Boden zu fixieren, ihn nicht zu vernichten, sondern ihm respektvoll zu begegnen und an seinem „bösen“ Tun zu hindern.

Aikido trainiert die Konzentration und die Koordination, die Geschicklichkeit und die eigene Leistungsfähigkeit.



Hier ist der Größenunterschied nicht unfair, sondern vorteilhaft. Da man „nur“ die Kraft des Angreifers umlenkt, ist Aikido nur für den Uke (Angreifer) anstrengend – je stärker er ist, je mehr Energie er aufwendet, desto einfacher ist es für den Verteidiger (Aikidoka/Nage) diese aufzunehmen und umzulenken.

Das als Prolog zum Aikido – es ist relativ anspruchsvoll, sodass auch Erwachsene

häufig geistig gefordert werden; und so etwas Komplexes wollten Klaus Hartel und Christina Bartel im Frühjahr 2001 für Kinder von 5 bis 7 Jahren anbieten? Unmöglich, prognostizierten viele. Trotzdem, die Aikidoabteilung im VfL Sindelfingen wagte den Schritt – nicht zuletzt deshalb, weil beide Kindertrainer damals fünfjährige Töchter hatten, die regelmäßig fragten, wann sie endlich trainieren dürften ...

Klar, ein Zwergentraining sieht auch heute noch – nach drei Jahren – anders aus als ein Kinder- oder Erwachsenentraining – aber es ist Aikido!

Die Zwerge bekommen z. B. ein Blümchen auf die linke Hand (oder Fuß) gemalt, damit sie im Training immer wissen, welches Bein gerade nach vorn muss (und nicht rechts/links überlegen müssen); aus den Grundprinzipien des Aikido Irimi und Tenkan (positive und negative Form) wird die „liebe und böse Form“ usw.; doch trotzdem lernen die Kleinen viel – über die Theorie des Aikido, z. B.: Wer hat es gegründet? Was ist ein Hakama? Wann müssen wir uns verbeugen? Was ist Abklatschen? Wie geht ein Ude-osae? Und da lernen sie nicht nur die Theorie, sondern auch, ihn korrekt auszuführen.



Ebenso das rückwärtige Fallen und sich auf kleine, aber wesentliche Details zu konzentrieren. Sie lernen, friedlich mit dem Partner umzugehen, seine Energien aufzunehmen und gegen ihn selbst umzulenken. Alle diese Übungen haben die Kinder begeistert gemeistert, sodass inzwischen alle Zwerge aus dem ersten Training in weiterführende Gruppen wechseln und die ersten Gürtelprüfungen (Leistungsnachweise) ablegen konnten.

Es sind in jedem Training mindestens zwei (davon ein weiblicher) Trainer für die Zwerge da. Gehen wir ein Stück gemeinsam ins Aikido?

*Christina Bartel,
VfL Sindelfingen e. V.*

道



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Am 27. und 28. März bot der DAB wieder die Möglichkeit, eine Dan-Prüfung abzulegen. Aufgrund der Vielzahl der Teilnehmer waren die Prüfungen nicht nur auf zwei Tage angesetzt, sondern fanden auch an zwei Orten (Lübeck und Heidenheim) gleichzeitig statt. Die beiden Prüfungskommissionen, bestehend aus Alfred Heymann (6. Dan, Vorsitzender), Roland Nemitz (5. Dan) und Gerd Bennewitz (5. Dan) sowie Karl Köppel (6. Dan, Vorsitzender), Udo Bauer (5. Dan) und Martin Glutsch (5. Dan), hatten ein großes Pensum zu absolvieren, wofür ihnen und den Organisatoren ein besonderer Dank gebührt.

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Berthold Krause, *Bramstedter TS*
Dr. Thomas Oettinger, *ASV Lorch*

zum 4. Dan:

Jürgen Preischl, *1. Bruchsaler BC*

zum 3. Dan:

Carsten Foth, *Lübecker JC*
Edgar Gimperlein, *EAG Heidenheim*
Georg Jooß, *EAG Heidenheim*
Bertram Linsenmeyer, *PSV Nürnberg*
Rüdiger Scholz, *Heidenheimer SB*
Uwe Spitzmüller, *1. Bruchsaler BC*

zum 2. Dan:

Frieder Buyer, *TSG Stuttgart*
Jasmin Dzambic, *1. Bruchsaler BC*
Joachim Eiselen, *BKSV Goliath*
Ralph Jäckel, *BV Leubsdorf*
Dr. Eduard Werner, *Leipziger Löwen*

zum 1. Dan:

Jochen Anemüller, *USC Clausthal-Z.*
Silvia Antunovic, *BKSV Goliath*
Patrick David, *USC Clausthal-Z.*
Frank Hedderich, *Rendsburger TSV*
Achim Müller, *ASV Lorch*
Torsten Preuß, *Barmstedter MTV*
Roman Regenbogen, *BKSV Goliath*
Andreas Türk, *SG Misburg*
Michael Wellnitz, *TSV Milbertshofen*
Thomas Wolfram, *Heidenheimer SB*

Der DAB in Kürze

Die Auswertung der Stärkemeldung zum 01.01.2004 ergab folgende Mitgliederzahlen:

betreute Aikidoka: 7314
davon weiblich: 2561 (= 35 %)
Kinder/Jugend: 3213 (= 44 %)
betreute Danträger: 395
Mitgliedsvereine: 153
(in 15 Bundesländern)

Dem DAB gehören 10 eigenständige Aikido-Landesverbände an. Hier die „Top Five“:

	Aikidoka	Vereine
AVBW	2626	32
AVNRW	1190	20
AVSH	731	17
AVHE	715	14
AVNI	670	18

Namensänderungen

Wie ihr sicher wisst, führt der Deutsche Aikido-Bund eine Übersicht über die unserem Verband angehörenden Danträger. Deren Mitgliedschaft wird weiterhin zu Beginn jeden Jahres von den Vereinen mit

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

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



TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es schon ab 75,00 EUR

Sie finden uns im Internet unter:
WWW.TENNOSPORT.DE

den Stärkemeldungen an den Verband bestätigt.

Wenn es nun allerdings zur Änderung eines Namens kommt, die uns nicht bekannt ist, kann dies dazu führen, dass ein/e Danträger/in versehentlich aus der Liste gestrichen wird, weil die Rückmeldung des Vereins nicht mehr zugeordnet werden kann.

Daher die Bitte an alle Betroffenen, der Geschäftsstelle des DAB bei Namensänderungen eine kurze Nachricht zukommen zu lassen:

E-Mail: geschaeftsstelle@aikido-bund.de
 Fax: 07172 / 915111
 Post: Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

DAB in DSB-Broschüre präsentiert

Der DSB hat für seine Verbändegruppe, in der der DAB angesiedelt ist, eine „Profile“-Präsentationsbroschüre erstellt, an deren Beginn der DAB vorgestellt wird. Sie ist im Internet eingestellt unter www.dsb.de/index.php?gwg_download

16 Jahre Aikido

Das sind 16 Jahressichtmarken vom DAB.

Jetzt kam bei mir die Frage auf: „Wo klebe ich die 17. Marke hin?“

Auf der Rückseite gefiel es mir nicht.

Aus einem anderen Pass die Seiten raustrennen und in meinem Pass einkleben. Nein, das fand ich auch nicht so gut.

Aber wozu gibt es einen PC?

Die Sichtmarkenseiten aus einem neuen Pass einscannen und mit einer Software bearbeiten: Schon war das Blatt für die Marken 17 bis 40 fertig.

Zur Info:

Dieses Einlegeblatt verschickt die DAB-Geschäftsstelle bei Bedarf mit den Jahressichtmarken 2005. Die Vereine werden gebeten, die benötigte Anzahl von Einlegeblättern bei der Stärkemeldung anzugeben.

Arno Zimmermann,
 Lehrwart AVBW



Sport tut Deutschland gut.

BEWEG DICH!

ich schwimme gern

ich habe Freunde

ich bügeln niemanden nieder

DEUTSCHER SPORTBUND

Medienpartner: ZDF

Integration durch Sport wird gefördert vom Bundesministerium des Innern

www.dsb.de
 www.integration-durch-sport.de



Anschriften aktuell

Neuer Verein im DAB

Aikido-Verband NRW e. V.

Aikido-HBG e. V. Dortmund,
Hubert Luhmann, Haferkampstr. 10,
44369 Dortmund; Tel. 0231 / 673780
info@aikido-hbg.de

Anschriftenänderungen

(Alle Änderungen sind kursiv gesetzt!)

Aikido-Verband BW e. V.

Budo-Zentrum Rottweil e. V.,
Stephan Hirt, Mühlgasse 23,
78549 Spaichingen; Tel. 07424 / 2942

Aikido-Club Aichtal e. V.,
Joachim Eppler, Aulendorfer Str. 33,
70599 Stuttgart; Tel. 0711 / 8827084
1Vorsitzender@aikido-aichtal.de

Aikido-Verband BB e. V.

Aikido-Berlin-Charlottenburg e. V.,
Beate Heger, Olbersstr. 55 M,
10589 Berlin; Tel. 030 / 3441166
charlottenburg@aikido-berlin-
brandenburg.de

Aikido-Verband He e. V.

TV 1888/94 Nauheim e. V.,
Friedrich Schweikert, Im Friedrichsee 10a,
64521 Groß-Gerau; Tel. 06152 / 40136
1.vorsitzender@aikido-tvnauheim.de

Aikido-Verband HH e. V.

1. Vorsitzende:
Anja Schuster, Rosenweg 6,
22880 Wedel; Tel. 0177 / 3556362
anjaschuster@yahoo.de

Aikido-Verband SN e. V.

1. Vorsitzender:
Ralph Jäckel, August-Bebel-Str. 16,
09557 Flöha; Tel. 03726 / 722175
aikido1vAVSN@aol.com

Verzeichnis der lizen- zierten Prüfer des DAB für Kyu-Grade

*(sortiert nach Postleitzahl, damit bei Bedarf
der nächstgelegene Prüfer leicht gefunden
werden kann. Stand: 01.06.2004)*

Beate Heger,
Olbersstr. 55 M, 10589 Berlin;
Tel.: 030 / 3441166
3. Dan Aikido

Roger Zieger,
Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin;
Tel.: 030 / 37595532
4. Dan Aikido

Dr. Kai Kleeberg,
Vaenser Weg 119, 21244 Buchholz;
Tel.: 04181 / 282243
3. Dan Aikido

Eckhard Claaßen,
Tannenzuschlag 2 a, 22419 Hamburg;
Tel.: 040 / 5202149
5. Dan Aikido

Gerd Bennewitz,
Hansestr. 114, 23558 Lübeck;
Tel.: 0451 / 861788
5. Dan Aikido

Berthold Krause,
Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 899499
5. Dan Aikido

Ulrich Schümann,
Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 9249
5. Dan Aikido

Roland Nemitz,
Pommernweg 22, 24784 Westerröfeld;
Tel.: 0173 / 9222858
5. Dan Aikido

Gerd Krüger,
Sollingblick 21, 37154 Northeim;
Tel.: 05551 / 51346
4. Dan Aikido

Edith Heymann,
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel.: 05523 / 303737
4. Dan Aikido

Alfred Heymann,
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel.: 05523 / 303737
6. Dan Aikido

Hubert Luhmann,
Haferkampstr. 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780
5. Dan Aikido

Oliver Sell,
Holtestr. 57, 44388 Dortmund;
Tel.: 0231 / 692270
3. Dan Aikido

Horst Glowinski,
Greifenberger Str. 7, 44581 Castrop-
Rauxel;
Tel.: 02305 / 79606
6. Dan Aikido

Dr. Christian Wunde,
Im Stillen Eck 22, 45768 Marl;
Tel.: 02365 / 65540
3. Dan Aikido

Renate Behnke,
Dahlienstr. 4, 45772 Marl;
Tel.: 02365 / 62964
3. Dan Aikido

Frank Mercsak,
Obererle 30, 45897 Gelsenkirchen;
Tel.: 0209 / 594230
3. Dan Aikido

Udo Bauer,
Kranichstr. 47, 59071 Hamm;
Tel.: 0172 / 1838684
5. Dan Aikido

Marianne Siffert,
Oberweg 14, 60318 Frankfurt/Main;
Tel.: 069 / 554192
3. Dan Aikido

Peter Siffert,
Oberweg 14, 60318 Frankfurt/Main;
Tel.: 069 / 554192
3. Dan Aikido

Dr. Hans-Peter Vietze,
Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel.: 06105 / 23779
5. Dan Aikido

Birte Thierolf,
Wilh.-Leuschner-Str.45, 64853 Otzberg;
Tel.: 06162 / 74343
3. Dan Aikido

Manfred Jennewein,
Bahnhofstr. 29, 65527 Niedernhausen;
Tel.: 06127 / 98027
5. Dan Aikido

Michael Helbing,
Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;
Tel.: 06127 / 997942
4. Dan Aikido

Ermano Olivan,
Mühlstraße 4, 67227 Frankenthal;
Tel.: 0171 / 5236003
3. Dan Aikido

Thomas Träger,
Mozartstr. 8, 67258 Heßheim;
Tel.: 06233 / 371614
3. *Dan Aikido*

Thomas Prim,
Langertstr. 33, 73447 Oberkochen;
Tel.: 07364 / 919247
4. *Dan Aikido*

Manfred Haas,
Zeppelinstr. 24, 70193 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 2265762
3. *Dan Aikido*

Wilfried Weng,
Kaminfegersgarten 3, 73457 Essingen;
Tel.: 07365 / 6835
3. *Dan Aikido*

Michael Zimnik,
Auf dem Haigst 36, 70597 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 760789
4. *Dan Aikido*

Karl Köppel,
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;
Tel.: 07961 / 6581
6. *Dan Aikido*

Werner Motzer,
Epplestr. 67, 70597 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 9073247
3. *Dan Aikido*

Dr. Barbara Oettinger,
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;
Tel.: 07172 / 915110
4. *Dan Aikido*

Joachim Eppler,
Aulendorfer Str. 33, 70599 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 8827084
4. *Dan Aikido*

Dr. Thomas Oettinger,
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;
Tel.: 07172 / 915110
5. *Dan Aikido*

Martin Glutsch,
Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;
Tel.: 07031 / 274462
5. *Dan Aikido*

Frank Kuttler,
Gartenstr. 4, 75015 Bretten;
Tel.: 07252 / 86487
3. *Dan Aikido*

Edmund Bolschetz,
Richard-Wagner-Str. 2, 72622 Nürtingen;
Tel.: 07022 / 52897
4. *Dan Aikido*

Manuela Vogel,
Max.-v.-Welsch-Str. 2, 76646 Bruchsal;
Tel.: 07251 / 306711
3. *Dan Aikido*

Manfred Horschke,
Brühlstr. 61, 72770 Reutlingen;
Tel.: 07121 / 503512
3. *Dan Aikido*

Jürgen Preischl,
Kanzelberg 2, 76646 Bruchsal-Heidelsh.;
Tel.: 07251 / 56639
4. *Dan Aikido*

Klaus-Dieter Pavan,
Kolpingstr. 30, 73433 Aalen;
Tel.: 07361 / 72207
3. *Dan Aikido*

Werner Notheis,
Wiesenstr. 79, 76684 Östringen;
Tel.: 07253 / 278114
4. *Dan Aikido*

Roland Rilk,
Sauerbachstr. 137, 73434 Aalen;
Tel.: 07361 / 43449
3. *Dan Aikido*

Detlef Ritz,
Allmendweg 41, 76698 Ubstadt-Weiher;
Tel.: 07251 / 69114
3. *Dan Aikido*

Jochen Richter,
Bavariastr. 24, 80336 München;
Tel.: 089 / 7242314
3. Dan Aikido

Veronika Fischer,
Kleiststr. 21, 89522 Heidenheim;
Tel.: 07321 / 51688
4. Dan Aikido

Wolfgang Schwatke,
Ratoldstr. 30, 80995 München;
Tel.: 089 / 3148162
4. Dan Aikido

Werner Fischer,
Kleiststr. 21, 89522 Heidenheim;
Tel.: 07321 / 51688
4. Dan Aikido

Walter Kunde,
Enzianstr. 20, 86343 Königsbrunn;
Tel.: 08231 / 32162
4. Dan Aikido

Horst Hahn,
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
Tel.: 0911 / 95339917
3. Dan Aikido

Wolfgang Kronhöfer,
Regensburger Allee 3, 86399 Bobingen;
Tel.: 08234 / 5222
3. Dan Aikido

Hans-Joachim Stretz,
Greiffenbergstr. 9b, 96052 Bamberg;
Tel.: 0951 / 7004546
3. Dan Aikido

Geschäftsstelle des DAB



AUSBILDUNG zum GEPRÜFTEN MENTAL-TRAINER

KI <> *AN* <> *DO*
Die Energie *Aus dem Herzen* *Der Weg*

Über 25 Jahre Erfahrung im und mit Kampfsport

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl

Inhalt der Ausbildung in Theorie und Praxis

Preis: 298.-- €

- Methodik und Didaktik des Mentaltrainings
- Medizinische Kenntnisse
- Tiefenpsychologische Aspekte
- Atem- & Entspannungstechniken
- Suggestion & Motivation
- ...

(inkl. Unterlagen, Prüfung und Zertifikat)

Info zu Terminen und Lehrinhalten unter:

Optimal geeignet zur Prüfungs- und
Wettkampfvorbereitung

IFM / Kian-Do
Institut für Fitness- & Mentaltraining
Postfach 1128
72525 Münsingen
E-Mail: Kian-Do@t-online.de

Einladung zum Übungsleiter-Fortbildungslehrgang vom 01. – 03. Oktober 2004 in Lübeck

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

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

Lehrer: Ulrich Schümann, Gerd Bennewitz, Matthias Lange, Jens Gritzan u. a.

Lehrgangsleiterin: Lilo Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192/ 9249, E-Mail: ulrich.schuemann@t-online.de

Lehrgangsort: Dojo des Lübecker Judo-Club, Falkenstraße 39, 23564 Lübeck

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Übungsleiter-Fachlizenz Aikido im DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2004 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der ÜLO-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen. Interessenten und Gäste sind nach Maßgabe freier Plätze willkommen (bitte mit Lehrgangsleiterin vorher klären).

Lehrstoff: 15 Unterrichtseinheiten aus dem Themenbereich der ÜLO-DAB:

- „richtiges“ Verhalten des Uke und daraus ableitbare Grundsätze für die Technik (Matthias Lange)
- beispielhaftes Waffentraining für Anfänger (Gerd Bennewitz)
- psychisch und physisch wirkende Faktoren im Aikido (Ulrich Schümann)
- Grundlagen und Bedingungen der Führung im Aikido (Ulrich Schümann)
- Sofort- und Anschlussmaßnahmen bei Unfällen auf der Übungsmatte (Jens Gritzan)
- Funktionelle Gymnastik (NN)
- und andere Themen

Zeitplan:

Freitag, den 01.10.2004: bis 17.30 Uhr Anreise, 18 Uhr Abendessen, anschließend Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt, der Unterrichtsbeginn ist für 19.00 Uhr (2 UE) vorgesehen.

Samstag, den 02.10.2004: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 03.10.2004: Unterricht in Theorie und Praxis. Abreise nach dem Mittagessen.

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Soweit Teilnehmer nicht dem DAB angehören, ist von ihnen ein anteiliger Kostenbeitrag in Höhe von 15 Euro zu leisten.

Unterkunft: Es bestehen kostenlose Übernachtungsmöglichkeiten im Dojo. Weiterhin befinden sich als kostengünstige Unterkünfte in der Nähe des Dojos:

- Jugendherberge: „Vor dem Burgtor“, Am Gertrudenkirchhof 4, 23568 Lübeck;
Tel.: 0451 / 334 33, 0451 / 388 59 81, 0451 / 388 22 08,
Fax: 0451 / 345 40, E-Mail: jhluebeck@djh-nordmark.de
- Rucksackhotel: Kanalstraße 70, 23552 Lübeck;
Tel.: 0451 / 706 892, Fax: 0451 / 707 3429,
website: <http://people.freenet.de/rucksackhotel/>

Kosten: Die Unterbringung außerhalb des Dojos ist selbst zu regeln. Die Kosten für die Verpflegung (und ggf. Teilnahmepauschal) sind bei Lehrgangsbeginn zu entrichten. Die Verpflegungskosten werden mit der Teilnahmebestätigung mitgeteilt. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung, vorzugsweise über den zuständigen Verein/Abteilung, bei der Lehrgangsleiterin und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz und ggf. Übernachtungswunsch im Dojo.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. August 2004** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an die Lehrgangsleiterin gebeten, 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*

*Lilo Schümann,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn vom 09. – 16. Oktober 2004 (Lehrgang für Kyu-Grade mit -Prüfung)

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

Lehrer: Roland Nemitz, 5. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsleiter: Roland Nemitz, Pommernweg 22, 24784 Westerröfeld,
Tel.: 0170 / 1922489, E-Mail: Roland.Nemitz@t-online.de

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

Herrliche Lage, moderne Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen.

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

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

Zeitplan:

Samstag, den 09.10.2004: Anreise bis 16.00 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 16.10.2004: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

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

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

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. August 2004** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident des DAB*

*Roland Nemitz,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 23./24. Oktober 2004 in Hannover

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

Ausrichter: Aikido-Verein Hannover e. V.; AVNI

Lehrer: Alfred Heymann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Norbert Knoll, Stresemannallee 2, 30173 Hannover;
Tel.: 0511 / 8093518, E-Mail: n.knoll@t-online.de

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

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

Lehrstoff: Schwerpunkt: Stab- und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 23.10.2004: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 24.10.2004: 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach 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.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **15. September 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*

*Norbert Knoll,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 06./07. November 2004 in Kirchheim/Teck

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

Ausrichter: VfL Kirchheim unter Teck e.V., Abt. Aikido

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

Lehrgangsleiter: Volker Kenner, Keplerstr. 35, 73249 Wernau; Tel.: 07153 / 38881, E-Mail: Kontakt@Aikido-Kirchheim.de

Lehrgangsort: Walter-Jakob-Halle, Jesinger Halde 5, 73230 Kirchheim

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

Lehrstoff: Schwerpunkt: Randori, Morote-Waza; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 06.11.2004: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18.00 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 07.11.2004: 9.30 bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise.

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach 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.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **25. September 2004** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Sonstiges: Das vorgesehene Treffen des DAB-Vorstandes mit den Aikido-Landesverbänden findet am 16.04.2005 in Niedernhausen statt.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Volker Kenner,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 04./05. Dezember 2004 in Bad Bramstedt

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

Ausrichter: Bramstedter Turnerschaft v. 1861 e.V.

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

Lehrgangsleiter: Matthias Ahrens, Bissenmoorweg 31, 24576 Bad Bramstedt;
Tel.: 04192 / 898525, Fax: 04192 / 898527, E-Mail: matthias.ahrens@t-online.de

Lehrgangsort: Jürgen-Fuhlendorf-Gymnasium, Düsternhoop 48, 24576 Bad Bramstedt

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

Lehrstoff: Schwerpunkt: Yiu-Waza, Morote-Waza; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 04.12.2004: bis 15.00 Uhr Anreise, 15.30 Uhr bis 18.00 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 05.12.2004: 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (wenn möglich per E-Mail) 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 **15. Oktober 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*

*Matthias Ahrens,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2005 (Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
15.01.05	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza bis 2. Kyu, (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.01.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungs- verwandtschaften und Stab- techniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Hamburg	Karl Köppel, 6. Dan
29.01. – 05.02.05	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Volker Uttecht, 3. Dan
12./ 13.02.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stabtechniken u. Stabkata, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Frankenthal	Alfred Heymann, 6. Dan
19.02.05	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm bis 1. Kyu (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
05./ 06.03.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stab- und Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	(Reutlingen)	Martin Glutsch, 5. Dan
12./ 13.03.05	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan Aikido	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
19.03.05	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- Waza, Programm bis 1. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

09.04.05	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (1. Form im Stand, 2 UE), Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
15.04. – 17.04.05	Dan-Förderlehrgang ab 3. Dan und Bundeslehrgang ab 1. Kyu (16./17.04.05) / Lehrstoff: Stabtechniken, Stabkata, Rest nach Maßgabe der Lehrer.	Niedernhausen	Alfred Heymann, 6. Dan; Karl Köppel, 6. Dan
15.04.05	TK-Sitzung	Niedernhausen / gemäß Einladung des VPT	Leitung: VPT
16.04.05	Treffen des DAB-Vorstandes mit den Aikido-Landesverbänden	Niedernhausen / gemäß Einladung	Leitung: PR, VPO
25.04. – 29.04.05	Übungsleiter-Fachlehrgang 1 für Übungsleiter-Anwärter/-innen	DAB / (Frankfurt)	Lehrer gemäß Einladung des BLA
30.04. – 01.05.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Messertechniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	(Mörfelden-Walldorf)	Alfred Heymann, 6. Dan
14.05. – 16.05.05	Internationaler Aikido- Pfungstlehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Böhmenkirch	
21.05.05	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
28./ 29.05.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-Bu-Jitsu, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Rünthe	Karl Köppel, 6. Dan
03.06. – 05.06.05	Übungsleiter-Fortbildungslehrgang für ÜL-Lizenzinhaber	DAB	Lehrer gemäß Einladung des BLA
25./ 26.06.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Verkettungen, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Nürnberg	Karl Köppel, 6. Dan
02.07. – 09.07.05	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung *) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Karl Köppel, 6. Dan
09.07. – 16.07.05	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung *) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Alfred Heymann, 6. Dan
10.09.05	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-Kata (2. Form am Boden, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
11.09. – 17.09.05	Übungsleiter-Fachlehrgang 2 für Übungsleiter-Anwärter mit anschließender Prüfung	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Lehrer gemäß Einladung des BLA
17.09.05	Bundesversammlung	Frankenthal	Leitung: PR

24./ 25.09.05	Dan-Förderlehrgang ab 3. Dan / Lehrstoff: Schwert- und Messer- techniken, Rest nach Maßgabe der Lehrer	TSV Godshorn	Alfred Heymann, 6. Dan; Karl Köppel 6. Dan
30.09.– 02.10.05	Übungsleiter-Fortbildungslehrgang für ÜL-Lizenzinhaber	DAB / (Werdau)	Lehrer gemäß Einladung des BLA
08./ 09.10.05	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
08.10. – 15.10.05	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung **)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	
15.10.05	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
22./ 23.10.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Stab- u. Schwert- techniken, Rest nach Maßgabe des Lehrers	Leipzig	Alfred Heymann, 6. Dan
05./ 06.11.05	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Verkettungen, Rest nach Maßgabe des Lehrers	(Frankfurt-Flughafen)	Horst Glowinski, 6. Dan
12.11.05	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 UE), Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister
01.12. – 04.12.05	Übungsleiter- Lehrgang FÜB, Teil 1	DAB	Lehrer gemäß Einladung des BLA
10.12.05	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragter Meister

Anmerkungen:

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

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

() Angaben in Klammern können sich noch ändern.

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Weitere Änderungen zum Lehrgangsplan 2004

(Stand: Mai 2004)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.10.2004	Landstraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Salier-Turnhalle, Waiblingen	Martin Glutsch; Karl Köppel
17.10.2004	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Dan Aikido	Salier-Turnhalle, Waiblingen	Martin Glutsch

Joe Eppler,
Technischer Leiter des AVBW

道

Die „vorletzte Seite“ – Achtung, Satire!

Extrablatt Ehrungen

Manch eine/r hat sich schon gefragt: „Warum wurde ich noch nicht mit einem Orden oder Ähnlichem ausgezeichnet?“

Für alle, die eine Auszeichnung schon längst verdient hätten, aber immer noch mit „nacktem“ Gi über die Matte gehen müssen, habe ich diesen Artikel geschrieben, das Formular auf der nächsten Seite erarbeitet und ein paar Tipps zusammengestellt, durch deren Beachtung das Objekt der Begierde in greifbare Nähe rücken könnte.

Sinnvoll ist, sich von anderen verdienstvollen Aikidoka für eine Ehrung vorschlagen zu lassen, wobei das Prinzip der Gegenseitigkeit zu beachten ist. Diese Praxis hat sich schon viele Jahre

lang bewährt und stellt die gängigste und erfolgversprechendste Methode dar.

Leider gibt es immer noch viele verdienstvolle Aikidoka unter euch, die fälschlicherweise noch keine Ehrung erhalten haben oder deren unaufmerksame Schüler/innen nachlässigerweise noch keine entsprechende Eingabe bei einem Verein gemacht haben.

In diesem Fall könnt ihr das Formular auf der nächsten Seite auch selbst ausfüllen.

Aber da fällt mir spontan noch was ein! Liebe Schüler und Schülerinnen, wie wäre es denn, eure Lehrer/innen einmal mit einer besonderen Auszeichnung zu beglücken?

Zum Beispiel mit einem weiteren Dankgrad! Das wäre doch ein passendes Geschenk zu einem runden Geburtstag usw., das im Moment auch noch den Vorteil hätte, die Vereinskasse nicht zu belasten. Ebenfalls geeignet wäre eine Ehrennadel als dezente Applikation am weißen Gi ... Seid kreativ!

Michael Zimnik,
AC Stuttgart e. V.



Zulassungsantrag für meine Auszeichnung gemäß EO

Name: _____ Verleihung am _____ gewünscht
Vorname: _____

Sie möchten eine Auszeichnung für Ihre besonderen Verdienste? Bitte kreuzen Sie Ihre Wünsche an! (Mehrfachauswahl möglich!)

Art der Auszeichnung:

- | | | | |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bundesverkehrskreuz: | <input type="checkbox"/> am Bändel | <input type="checkbox"/> an der Leine | <input type="checkbox"/> von der Stange |
| <input type="checkbox"/> Ehrennadel | <input type="checkbox"/> rot | <input type="checkbox"/> grün | <input type="checkbox"/> braun <input type="checkbox"/> schwarz |
| <input type="checkbox"/> Titel: | <input type="checkbox"/> Konsul | <input type="checkbox"/> Hoheit | <input type="checkbox"/> Durchlaucht |

Weitere Angaben

- Ja, ich will die Auszeichnung unbedingt!
- Ja, diese Auszeichnung(en) steht(stehen) mir schon lange zu!
- Ja gerne, es passt in meine Sammlung!
- Ja, aber ich würde einen Geld- oder Sachpreis:
 Kühlschrank Bügeleisen _____ bevorzugen!
- Ja, für den Verein tu' ich alles!
- Ja, wenn es unbedingt sein muss.

Datum

Unterschrift

Wichtiger Hinweis:

Den vollständig angekreuzten Antrag bitte an auszeichnung@verleihfix.de senden (Scheck beilegen). Bitte haben Sie Verständnis, dass wir nicht jeden Wunsch erfüllen können. Jeder Antrag wird sorgfältigst bearbeitet und unterliegt strengsten Kriterien!

Nicht vom Antragsteller auszufüllen:

Antrag stattgegeben: ja nein weiß nich'

Verdienststellenleiter (VSL)

Siegel

Präsident/-in (PR)

Bearbeitungsvermerke und Stempel:

(Bitte der Reihe nach auflisten! Beispiel: erstens, zweitens, drittens, ...):

Die letzte Erinnerung:



Wichtige Termine

22. Juli 2004: Anmeldeschluss für den BWL III vom 18. – 25. September 2004 im LZ HZH

20. August 2004: Anmeldeschluss für den BWL IV vom 09. – 16. Oktober 2004 im LZ HZH

20. August 2004: Anmeldeschluss für den ÜL-Fortbildungslehrgang vom 01. – 03. Oktober 2004 in Lübeck

01. September 2004: Redaktionsschluss für die Informationsschrift „aikido aktuell 4/2004“

15. September 2004: Anmeldeschluss für den BL am 23./24. Oktober 2004 in Hannover

25. September 2004: Anmeldeschluss für den BL am 06./07. November 2004 in Kirchheim/Teck

15. Oktober 2004: Anmeldeschluss für den BL am 04./05. Dezember 2004 in Bad Bramstedt