

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 2/2008

Nr. 130



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2008

Nr. 130

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Ki und Aikido – variabel einsetzbare Fähigkeiten .....	3
--	---

### Magazin

Knietechniken im Aikido – problematisch und doch Teil des Ganzen (2. Teil) .....	3
DOSB-Präsidium zu Gast beim Bundespräsidenten .....	9
Bundeswochenlehrgang HZH IV 2007 .....	11
Hausaufgaben für Meister .....	12
Wegen Überfüllung geschlossen .....	13
Aikido-Skilanglauf-Lehrgang 2008 .....	15
Wichtige Termine .....	18

### Technikreihe

Ude-nobashi (von Ulrich Schümann, 5. Dan) .....	19
---	----

### Aikido-Kids

Wir machen auch „halbe Sachen“! .....	25
Landesjugendlehrgang des AVRVP in Hertlingshausen .....	26
Franken-aktiv-und-vital-Messe .....	27
Einl. zum BL für Kinder und Jugendliche vom 20. – 22.06.2008 in Bamberg .....	28

### Daten und Fakten

Anschriften aktuell .....	29
Einl. zum Bundeswochenlehrgang I HZH vom 5. – 12.07.2008 .....	38
Einl. zum Bundeswochenlehrgang II HZH vom 12. – 19.07.2008 .....	39
Einl. zum Bundeswochenlehrgang III HZH ab 2. Dan vom 29. – 27.09.2008 .....	40
Ergänzung zum Lehrgangsplan des DAB 2008 .....	41
Lehrgangspläne 2008: AVBB – AVRVP .....	ab 42

### Titelbild:

Meister Larry Reynosa (li., 6. Dan aus Kalifornien) bei Atemi-Waza mit Uke Oliver Sell (Dortmund) auf dem Christkindleslehrgang 2007 des Aikido-Verbands Bayern (s. Bericht S. 13)



## Ki und Aikido – variabel einsetzbare Fähigkeiten

Liebe Aikidoka,

das Aikido-Jahr ist schon wieder voll am Laufen und gibt reichlich Grund zur Freude, hat der Deutsche Aikido-Bund doch im neuen Jahr schon wieder einige Vereine hinzugewonnen – ein erneuter Beweis seiner Wertschätzung. Mein herzliches Willkommen geht nochmals in Richtung der beigetretenen Vereine und gleichermaßen in derjenigen von neuen Vereinsmitgliedern bzw. Aikidoka. Ihr habt euch für eine Kampfkunst entschieden, welche ihr hoffentlich lebenslang ausüben könnt und die euch in jeder Hinsicht stark macht, psychisch wie physisch.

Mein Mann Thomas und ich schrieben unsere Gedanken vor einiger Zeit in einem Buch „Ki – Lebenskraft durch Bewegung“ nieder. Einige der Leser stammen nicht aus dem direkten Aikido-Umfeld, sondern wollen ganzheitlich etwas für ihren Körper tun, wie sie berichten. Andere betreiben sonstige Sportarten – auch durchaus leistungsmäßig – und sind überrascht, dass sie die Ki-Hinweise dort genauso umsetzen können.

Ich erläutere bei Kontakten dann regelmäßig, dass gerade Aikido-Üben zu sonst gleichfalls einsetzbaren Fähig- und Fertigkeiten führt. Die oft folgende Frage, wo man denn Aikido erlernen könne, ist leicht mit einem Verweis auf die Internet-Datenbank des DAB beantwortbar. Und diese füllt sich ja erfreulicherweise immer mehr ...

Ich bin immer für euch ansprechbar!

Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Knietechniken im Aikido – problematisch und doch Teil des Ganzen (2. Teil)

### Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido

von Dr. med. Barbara Oettinger, Turnerschaft Göppingen von 1844 und 1894 e.V.  
(in ungekürzter Fassung dem DAB am  
31. Juli 2004 vorgelegt)

*Fortsetzung aus aikido aktuell 4/2007. Aus redaktionellen Gründen wurden Teile der Arbeit gekürzt. So mussten die umfangreichen Bildbeispiele zu den Übungsvorschlägen in Kapitel XIII eingeschränkt werden.*

*Die Bezeichnung „Übungsleiter“ ist im DAB-Regelwerk aufgrund der seit 2006 geltenden Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes zwischenzeitlich durch „Trainer“ ersetzt; statt „Aikido-Fachübungsleiter“ heißt es nun „Trainer Breitensport (Aikido)“. Die erwähnte ÜL-B-Ausbildung wurde mittlerweile einmal komplett angeboten.*

### XI.1 Allgemeine Empfehlungen

Günstige Rahmenbedingungen herstellen:

- Tatami mit Stoff- oder glattem Kunststoffüberzug, welche die Mobilität auf den Knien im Gegensatz zu klebrigen und zu weichen Matten erleichtern.

- Hakama als „Störelement“ ausschalten: Erarbeiten einer Technik, wie man den Hakama bei Drehungen mitbewegt.
- Zwei Stofflagen über den Knien (z. B. Hose und Hakama) fördern die Beweglichkeit der Knie auf dem Boden und schonen die Knie dadurch.
- Am Anfang Strümpfe anziehen (um Mattenbrand zu vermeiden).
- Wenn erste Hautdefekte an der Zehenunterseite oder Mattenbrand auftreten, eine rasche Wundversorgung gewährleisten; sollte eine Fortsetzung des Trainierens möglich sein, bietet sich Tape als schützende, stabilisierende „Hautverstärkung“ an; Aikidoka, die ihre diesbezügliche Empfindlichkeit kennen, können entsprechende prophylaktische Maßnahmen ergreifen.

## **XI.2 Spezifische Prävention**

Beim traditionellen japanischen Sitzen und dem Üben von Techniken aus dieser Stellung heraus lässt sich, wie beschrieben, in vielen Bewegungsphasen ein spitzer Winkel des Kniegelenks nicht vermeiden. Es hilft dann weiter,

- in dieser Gelenkstellung zusätzliche Belastungen zu vermindern;
- bewusst langsame Bewegungen beim Abknien bzw. starken Abknicken der Kniegelenke auszuführen, damit die Menisken dem Druck ausweichen können;
- nur kontrollierte Bewegungen auszuführen;
- Drehmomente mit gezielter Einwirkung auf die Knie zu vermeiden;
- Bewegungen zu minimieren, d. h. aus dem Hara heraus mit möglichst kleinen Bewegungen effektiv und zentriert zu arbeiten; die Wendigkeit auf dem Boden besteht in der Beherrschung des eigenen Zentrums;
- das Zentrum tief und hinten-unten zu lassen, wenn Techniken ausgeführt werden, bei denen tatsächlich kleine Bewegungen des Zentrums ausreichen (Gegenbeispiel: Shiho-nage), außerdem bei Shikko und Schleifschritten;
- die Knie möglichst nur wenig vom Boden

abzuheben (da sonst die spitzwinklige Belastung verstärkt würde);

- eine günstige Drehachse zu erzeugen: die Knie bei Drehungen möglichst stark zusammenführen, um EINEN Drehpunkt zu haben; das Hara bei Drehungen über den Drehpunkt bringen;
  - einseitige Belastungen zu meiden;
  - den hinteren Unterschenkel bei allen Bewegungen stets mitzuführen und nicht abzuspreizen; „schräge“ Kniestellungen vermeiden;
  - die Zehen bei der Ausführung von Techniken möglichst aufzustellen (bei Zehenarthrose problematisch; ggf. individuelle Technikanpassung), um Krafteinwirkungen abzufedern, Bewegungen mit deutlichen Richtungsänderungen von dort aus einleiten zu können und damit die Knie zu schonen;
  - in Zaho-Position ohne Ausführung einer Technik die Zehen allerdings nur dann aufgestellt zu lassen, wenn „Bereitschaft“ notwendig ist; ansonsten sie ablegen;
  - individuelle Gegebenheiten zu berücksichtigen;
  - bei Vorschädigungen entsprechende Schonung zu ermöglichen und die Technik ggf. darauf anzupassen;
  - v. a. anfänglich und bei vorbekannten Schäden Hilfsmittel wie Kniebandagen mit Führung der Kniescheibe und Polsterung des Auflagebereichs zu verwenden. Am Anfang helfen solche Kniebandagen beim Erlernen der Techniken, weil sie den auf das Knie einwirkenden Druck verteilen und damit Schmerzen aufgrund der ungewohnten, starken Belastungen vermeiden können. Kniebandagen schnüren aber oft im Bereich der Kniekehle ein und behindern die Bewegung, sodass sie möglichst jeweils nur für wenige Minuten getragen werden sollten.
- Wichtig ist ohnehin die aktive Stabilisierung der Knie. Je besser die Technik infolge der Übung wird, umso weniger benutzt man solche Hilfsmittel, weil irgendwann ein Punkt kommt, an dem es ohne Kniebandagen besser geht – gesunde Knie vorausgesetzt. Bei Vorschädigungen oder

Problemen mit der Kniescheibe mögen Kniebandagen auch bei fortschreitendem Können weiterhin ihre Berechtigung haben. Es gilt, sich mit einem Aikido-kundigen Facharzt abzustimmen.

Im Internet wird das Tragen von Kniebandagen kontrovers diskutiert:

- pro Bandage: „Also ich trage auch Kniebandagen beim Aikido und ich habe damit keine weiteren Probleme. Gut, ab und zu muss ich die wieder hochziehen, aber sonst ... ist es bei mir viel schlimmer, wenn ich die mal vergesse, dann geht gleich gar nichts mehr.“
- contra Bandage: „Ich weiß nicht, ob das gut ist, ständig Bandagen zu tragen. Ich habe mal eine Zeit lang eine getragen, nachdem mein linker Meniskus eingerissen war (nicht beim Suwari-waza!). Sobald mein Knie sich dran gewöhnt hatte – an den gerissenen Meniskus, meine ich –, hab' ich die Bandage wieder weggelassen, (weil ich sie nur geliehen hatte und) weil auf der Gebrauchsanleitung stand, dass häufiges Tragen schädlich sein könne (vermutlich wegen Durchblutung, Thrombosegefahr u. Ä.).“

## **XII Planung einer „Knie“-Übungsstunde**

### **XII.1 als Aufgabe des Übungsleiters**

Nachdem der Aikido-Fachübungsleiter in der C-Lizenz-Ausbildung die Grundlagen für ein funktionelles Aikido-Training in Form von anatomischen, physiologischen und funktionellen Kenntnissen erworben hat, muss er seine spezifischen Kenntnisse um das Thema „Knietechniken“ bei der Planung von Übungsstunden zielgruppenspezifisch zunehmend einbauen. Hierbei bietet es sich an, sich einen Schwerpunkt bzw. ein Bewegungsziel vorzunehmen, auf das dann durch methodische Reihen und Bewegungsvariationen hingearbeitet wird.

Durch eine weitere Vertiefung des Themas sollte der Übungsleiter schließlich in der Lage sein, eine Übungsstunde unter einer gesundheitlich-präventiven und motivationalen Zielsetzung zu planen und nicht

nur die Basisübungen, sondern auch die spezifischen Techniken danach zu bewerten und auszuwählen. Zu den beschriebenen Leitlinien werden im folgenden Kapitel verschiedene Einsatzfelder von Kniearbeit genannt und zunächst einige Beispiele und Anregungen für die Gestaltung einer Übungsstunde mit dieser Ausrichtung gegeben, wobei sich die Technikteile – „nach Maßgabe des Lehrers“ – zwanglos stets an den aktuellen Rahmenbedingungen und Bedürfnissen orientieren werden.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, wenn ein anatomisches Grundwissen sowie vertiefte Aikido-Kenntnisse vorhanden sind, wie bei Aikido-Fachübungsleitern, v. a. ab 2. bzw. 3. Dan, vorauszusetzen ist.

Ergänzend sei erwähnt, dass neben der in 2005 startenden Ausbildung zum Aikido-B-Übungsleiter auch eine spezielle Qualifikation zum Übungsleiter „Sport in der Prävention“ (ÜL-P) weitere Erkenntnisse bringen könnte, welcher als 2. Lizenzstufe auf der Übungsleiter-Grundausbildung aufbaut und von einigen Landessportverbänden besonders bezuschusst wird (s. aikido aktuell Nr. 1/2001, S. 14 f.). Diese allgemeine P-Ausbildung beinhaltet in der Regel keine Aikido-spezifischen Beispiele, was hingegen bei der erwähnten Einführungsveranstaltung zu G.U.T.-Do der Fall ist, die als Voraussetzung für die Auszeichnung eines Angebots mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT von den entsprechenden Übungsleitern besucht werden muss.

### **XII.2 Hinweise für den Trainingsaufbau**

Insbesondere aus Kapitel XI leiten sich Vorschläge ab, die der Übungsleiter direkt oder auf die eigenen Bedürfnisse abgewandelt in das Training übernehmen kann.

So bietet es sich an, regelmäßig im Training

- die Oberschenkel-, angrenzende und sonstige beteiligte Muskulatur durch funktionelle Gymnastik und Zentrumsübungen aufzutrainieren (Kraft, Beweglichkeit);
- in Zaho zu sitzen, wie bei der Meditationsphase zu Beginn bzw. am Ende des

Trainings ohnehin üblich; ergänzend können die Schüler die Ruhephasen nutzen, in denen der Meister die nächste Technik zeigt; z. B. mit 30 Sekunden beginnen, dann langsam steigern; nicht übertreiben;

- Aikido-Basis- bzw. Ki-Übungen in Zaho zu üben (alleine oder stehender/sitzender Uke) und jedes Training mit Kokyu-ho aus Zaho zu beenden; somit beginnen schon die Kyu-Grade mit Kniearbeit.

Folgende methodisch-didaktische Hinweise erleichtern die Umsetzung im Dojo:

- Suwari-waza (beginnend bei Kokyu-ho) ermöglicht Nage, Kniearbeit unter günstigen Bedingungen zu erlernen: Uke ist auf gleicher Höhe, außerdem haben dessen Angriffe üblicherweise eine geringere Energie als aus dem Stand heraus und ermöglichen eine kontrollierte Heranführung vom Statischen zum Dynamischen.
- Übungen zur verstärkten Konzentration auf das Hara führen zu einer zunehmenden Zentrierung bei Standtechniken.
- Es können sich daraus methodische Reihen zur schrittweisen Heranführung an Kniearbeit v. a. im Stehen entwickeln. Es geht darum, Nage so zu schulen, dass dieser die Techniken schließlich annähernd in der Weise ausführt wie später im Knien.
- Um eine geringstmögliche Trainingszeit im Kniestand zu verbringen, geht es darum, möglichst rasch wieder vom Knien in den entlastenden Stand zu wechseln. Dies lässt sich z. B. durch folgende Übungsreihe zum Erlernen einer Hanmi-hantachi-Technik bewerkstelligen: Standtechnik – Suwari-waza – Standtechnik – Hanmi-hantachi (siehe auch Kapitel XIII.6).

Dabei

- Techniken mit Belastung der Knie erst im erwärmten Zustand üben;
- die Trainingszeit für Hanmi-hantachi- bzw. Suwari-waza-Techniken langsam steigern, beginnend z. B. bei einer Minute, möglichst nicht länger als fünf bis zehn Minuten am Stück;

- mehrere Hanmi-hantachi-Techniken über die Trainingszeit verstreut üben (lassen);
- die Dauer und Wiederholung von stärker die Knie belastenden Übungen wie Shihonage an die Zielgruppe anpassen;
- die Koordination fördernde Übungen einstreuen;
- Uke auf das zu den Standtechniken geänderte Angriffs- und Fallverhalten einstellen; er sollte langsam und sehr dosiert angreifen, bis sich die Techniken zu perfektionieren beginnen;
- Angst nehmen; ggf. Alternativen aufzeigen, um das Ziel zu erreichen.

*Ausführungsvarianten:*

- Techniken in langsamer Form
  - ohne Partner (bis der Zentrumseinsatz im Kniestand gut beherrscht wird)
  - mit Partner
  - ohne Partner mit geschlossenen Augen
  - ohne Bewegung nur mental mit geschlossenen Augen
- dieselbe Vorgehensweise in „Echtzeit-tempo“
- Kata

Etliche als Vorübungen genutzte Bewegungen am Boden wie Shikko oder Sabaki belasten die Knie bei unkontrollierter Ausföhrung stark, sodass sie langsam und geföhrt geübt werden müssen und sich bei Knieproblemen als ungünstig erweisen können.

Alternativ wäre denkbar, Shikko beispielsweise nur in Zweiersequenzen üben zu lassen. Es dürfte schwierig sein, ganz um die Übung dieser Grundbewegungen herumzukommen. Denn die einwandfreie Beherrschung von Shikko und Sabaki am Boden ist durchaus nötig, um z. B. die 2. Kata wie in der Prüfung zum 2. Dan Aikido gefordert auszuführen. Ergänzend ist der Hinweis wichtig, dass gerade bei Shikko der sich hinten befindliche Unterschenkel mitgeföhrt wird und nicht hinten quasi zurückgelassen werden darf, was die Kniebelastung verstärken und eine effiziente Technik erschweren würde.

Ergänzend sollte den Übungsteilnehmern empfohlen werden, die anfänglich genannten Punkte funktionelle Gymnastik, Sitzen in Zaho sowie Ki-Übungen im Stand, Sitzen bzw. Knien möglichst täglich zu Hause zu praktizieren.

### XIII Beispiele für Training auf den Knien im Aikido

Im Folgenden stelle ich exemplarisch einige Möglichkeiten von Knietraining vor.

#### XIII.1 Zaho

Zaho lässt sich als eine traditionelle japanische Art des Sitzens auf Knien und Fersen beschreiben. Hierbei kniet man sich auf den Boden bzw. eine Matte. Die Kniegelenke werden etwa zwei Fäuste weit auseinander genommen und die Zehen abgelegt. Die Körperhaltung ist sehr aufrecht, die Wirbelsäule bis zum Kopf hin gestreckt. Die Unterschenkel bilden ein ungefähr gleichseitiges Dreieck und bieten dem Körper so eine maximale Unterstützungsfläche auf dem Boden.

Beim Sitzen ist die innere Konzentration auf das Zentrum gerichtet, welches „tief gehalten“ werden muss. Man versucht, in sich die starke bildliche Vorstellung zu entwickeln, dass der Körperschwerpunkt mit jedem Ausatmen weiter absinkt und sich schließlich direkt am Boden befindet. Dies bewirkt, dass sich Verspannungen des Rumpfes lösen und der Körper die Unterstützungsfläche der Beine „satt“ annimmt. Die Übung darf allerdings nicht dazu verführen, einen Rundrücken zu machen, um so den Oberkörper durch eine leichte Beugung abzusenken. Die Konzentration erfolgt ausschließlich auf das Zentrum, welches nach Einnahme der Position unverrückbar über dem Dreieck der Beine verbleiben muss.

Die Aufrichtung des Beckens bei Zaho erlaubt ein sehr aufrechtes Sitzen ohne Hilfsmittel (Lehne) und eine freie Atmung, was sich besonders für meditative Übungen anbietet. Dieser japanische Kniesitz erfordert allerdings etwas Übung und kann anfänglich meist nur kurz eingenommen

werden. Als wesentliches Hindernis erweist sich oft eine mangelnde Streckbarkeit in den Sprunggelenken, die sich im Laufe der Zeit jedoch kontinuierlich verbessern lässt.

Eine weiche Unterlage (Tatami, weicher Teppich, Campingmatte) ist angenehm. Für Ungeübte kann die Ausführung erleichtert werden, indem man eine kleinere Handtuchrolle oder ein schmales Kissen unter die beiden Fußrücken (jeweils Rist) und ein größeres Polster unter das Gesäß legt.



*Meditation in Zaho*

#### XIII.2 Ki- und Hara-Übungen aus Zaho

Es bietet sich an, Aikidotechnik-Elementen grundlegende Schulungsteile für Ki und Hara im Kniestand bzw. Zaho voranzustellen. Es folgen nun einige Beispiele dafür:

Nage sitzt in Zaho, während Uke an beiden Schultern drückt und versucht, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen.

- Dies schafft Uke leicht, wenn Nage ausschließlich seinen Willen einsetzt.
- Uke hat keinen Erfolg, wenn Nage entspannt bleibt, die Schultern locker tief hält, mit stetigem Atemkraftfluss atmet und den Blick nach vorn richtet (nicht nach unten oder hinten schaut und sich auch nicht durch einzelne Dinge ablenken lässt). Sein Bauch zeigt nach vorn, der Körper wird so aufrecht gehalten, dass kein Rundrücken entsteht, und es erfolgt eine feste Konzentration auf das Zentrum in direkter Verlängerung des aufrechten Oberkörpers Richtung Boden. Damit sitzt der Übende sehr sicher und kann kaum umgeworfen werden. Nage darf auch nicht umkippen, wenn Uke den Druck unerwartet wegnimmt.



*Prüfung des festen Sitzes – falsch*



*Fester Sitz durch tief gehaltenes Zentrum*

*Alternative:* Uke versucht, ein Knie anzuheben.

*Erleichterte Formen:*

- Nage streckt seine Arme mit nach oben gewandten Handflächen vor. So gelingt es leichter, das Ki mit der Atmung durch die Finger fließen zu lassen.
- Bei starkem beidseitigem Druck von vorn gegen die Schultern nimmt Nage mit seinen Händen von unten einen leichten Kontakt mit Ukes Armen auf. Dadurch wird die Körperhaltung stabilisiert; man kann auch einem größeren Druck standhalten.

*Erschwerte Form:* Uke drückt nicht schräg nach unten, sondern parallel zum Boden. Dies erschwert das Sitzenbleiben sehr.

### **XIII.3 Aikido-Basisübungen (als Suwari-waza)**

Die folgenden Variationen von Kokyu-ho aus Zaho eignen sich als Suwari-waza dazu, dass sich Nage den Knietechniken niederschwellig annähern kann. Denn Uke, der sich auf gleicher Höhe befindet, kann aus der sitzenden Position heraus in der Regel nur mit geringerer Energie als im Stehen angreifen.

Der in Zaho sitzende Nage hält seine Arme mit geöffneten Händen, Handflächen nach oben, vor sich und wird vom ebenfalls knienden Uke an beiden Handgelenken gefasst. Dieser versucht, Nage nach hinten aus dem Gleichgewicht zu bringen.

- Das gelingt leicht, wenn Nage zu spät oder nicht reagiert und sich seine Unterschenkel bereits vom Boden abheben.



- Uke schafft es dagegen nicht, wenn Nage früh genug seine Handkanten von innen an Ukes Unterarme anmodelliert und mit etwas Druck dessen Ellbogen nach seitlich-oben beugt. Dann kann der andere nach hinten oder seitlich aus dem Gleichgewicht gebracht und ggf. am Boden festgelegt werden.



*(Schluss im nächsten Heft)*

氣

## DOSB-Präsidium zu Gast beim Bundespräsidenten

Bundespräsident Horst Köhler empfing am 23.01.2008 das Präsidium des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) mit seinem Präsidenten Thomas Bach an der Spitze zu einem Gespräch.

In einem einstündigen Meinungsaustausch im Berliner Schloss Bellevue informierten die Spitzenvertreter des organisierten Sports das Staatsoberhaupt der Bundesrepublik Deutschland über aktuelle Themen und die zahlreichen Höhepunkte des Sportjahrs 2008.

DOSB-Präsident Bach berichtete über den Stand der Vorbereitungen auf die Olympischen und Paralympischen Spiele 2008 in Peking und die intensiv geführte Menschenrechts-Diskussion im Vorfeld der Spiele. „Wir führen Gespräche mit der Bundesregierung, dem Bundestag und mit Interessengruppen und machen unseren Standpunkt deutlich. Auf China wird der Fokus der Weltöffentlichkeit liegen und wir setzen darauf, dass die Spiele zur Öffnung des Landes beitragen. Der Sport kann allerdings nicht leisten, was die Weltgemeinschaft seit langem erfolglos versucht, und hat auch kein Mandat dafür“, sagte Bach.

Olympische und Paralympische Spiele standen beim Bericht über die Bewerbung München 2018 für Winterspiele im Vordergrund. Mit einem einstimmigen Beschluss der Mitgliederversammlung des DOSB im Dezember 2007 in Hamburg hatte der Sport ein klares Votum abgegeben. Bach warb beim Bundespräsidenten um Unterstützung: „Eine Bewerbung kann nur Erfolg haben, wenn das ganze Land dahinter steht.“

Weitere Themen waren die Dopingproblematik, die Notwendigkeit zur Stärkung der Integrationskräfte des Sports und die Aktivitäten des DOSB im Bereich der internationalen Sportförderung.



Der Bundespräsident, dem vor allem das Engagement für Afrika am Herzen liegt, ließ sich über aktuelle Langzeitprojekte des DOSB in Mali und Tansania informieren. Zudem warb DOSB-Präsident Bach beim Gastgeber dafür, den Sport als Staatsziel ins Grundgesetz aufzunehmen.

*Pressemitteilung des  
DOSB vom 24.01.2008*

*Bundespräsident Horst Köhler empfängt Mitglieder des DOSB-Präsidiums und die Spitzenvertreter des deutschen Sports: (v.li.) Barbara Oettinger, Sprecherin der Verbände mit besonderen Aufgaben; Ekkehard Wienholtz, Sprecher der Landessportbünde; Gudrun Doll-Tepper, DOSB-Vizepräsidentin Bildung/Olympische Erziehung; Hans-Peter Krämer, DOSB-Vizepräsident Wirtschaft/Finanzen; Thomas Bach, DOSB-Präsident; Horst Köhler, Bundespräsident; Ingo-Rolf Weiss, Vorsitzender der Deutschen Sportjugend; Christian Sachs, Leiter des Berliner Büros des Sports; Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung; Christa Thiel, Sprecherin der Spitzenverbände; Christian Breuer, Sprecher der Aktiven*

道

**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](http://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](http://WWW.TENNOSPORT.DE)

## Bundeswochenlehrgang Herzogenhorn IV 2007

Am 13. Oktober fanden sich 25 Aikidoka aus den unterschiedlichsten Regionen Deutschlands, vom 5. Kyu bis zum 5. Dan und von zarten 16 bis zu gestandenen 65 Jahren zusammen. So waren die Voraussetzungen geschaffen, eine abwechslungsreiche Woche mit vielen interessanten Begegnungen und neuen Erfahrungen zu erleben.

Samstagabend ging es mit einem lockeren Kennenlerntraining los. Allerdings wurde spätestens nach der Ankündigung von Roland Nemitz, die 1., 2. und 3. Kata durcharbeiten zu wollen, klar, dass die Woche nicht ganz so locker bleiben würde. Trotz dieser Herausforderung für alle Aikidoka kam jeder auf seine Kosten. Roland verstand es, bei allen Einheiten das Kyu-Programm und die jeweilige Kata zu einer schönen Trainingseinheit zu verschmelzen.

Auch die nachmittäglichen Wanderungen waren nicht immer so ohne, es kam

durchaus vor, dass die Wanderung zur Kletterpartie wurde. Doch zum Glück stand jeden Abend die Sauna zur freien Verfügung und auch das gute und abwechslungsreiche Essen trug sein Übriges zur Regeneration der Teilnehmer bei. Wir standen so jeden Morgen wieder mehr oder weniger frisch und munter auf der Matte und konnten fleißig an unseren Katas basteln.

Schön war es von Roland, am Mittwoch ein Bergfest und somit einen trainingsfreien Nachmittag anzusetzen. Dies bestand aus einer morgendlichen Wohlfühl-Wellness-Trainingseinheit und einer diesmal sehr einfachen Wanderung zur längsten Sommerrodelbahn Deutschlands. Es war für uns alle ein Riesenspaß!

An dieser Stelle sei auch noch erwähnt, dass sich nicht alle einen faulen Lenz gemacht haben. Robby zum Beispiel hat sich selbstlos angeboten, die Gi der übrigen Teilnehmer zu waschen. Von diesem Angebot machte natürlich jeder gerne Gebrauch – nochmals besten Dank dafür. Ein frisch gewaschener Anzug ist natürlich für alle Beteiligten ganz was Feines.

Wir haben viel gelernt, nicht nur, dass Katas kein Hexenwerk sind, nein, wir haben zudem durch eine sehr eindrucksvolle pantomimische Darstellung von Roland vermittelt bekommen, dass man sein Hara unbedingt auch außerhalb des Dojos einsetzen sollte, z. B. um defekte Schiebetüren zu öffnen und vor allem auch wieder zu schließen, ohne dass diese komplett aus den Rollen fliegen.

Alles in allem kann man sagen, dass die Zeit auf dem Herzogenhorn, mit seinen atemberaubenden Sonnenauf- und -untergängen, der wunderbaren Landschaft und den sehr lustigen und unterhaltsamen Abenden, die nicht



*Meister Roland Nemitz, 5. Dan*

zuletzt durch die große Gastfreundschaft des Serviceteams gelangen, eine hervorragende Möglichkeit war, sein Ki aufzuladen und dabei noch auf einem hohen Niveau Aikido zu üben.

Unvergessen ist auch der Abend, an dem es die Teilnehmer schafften, sich eine Flasche Wein so lange aufzuteilen, dass noch um Mitternacht für unser Geburtstagskind Vladimir ein Schluck zum Anstoßen übrig war. Für diese tolle Zeit auf dem Herzogshorn mit einem tollen Lehrer und unglaublich netten Leuten möchte ich mich stellvertretend für alle Teilnehmer bei der Crew vom Herzogshorn bedanken. Und auch Roland möchte ich danken, der mit viel Witz, Geist und Sachkunde einen wunderbaren Lehrgang ermöglicht hat.

Jennifer Pösken,  
MTSV Hohenwestedt e. V.



## Hausaufgaben für Meister!

Manfred Jennewein (5. Dan) leitete am 10. und 11. November den Bundeslehrgang am Flughafen Frankfurt; auf dem Programm standen Randori und Verkettungen.

An Letzteren arbeiteten wir den ganzen Samstag über und verwirrten uns bei wechselnden Rollen auch immer mal wieder selbst – trotz der gewohnt exzellenten Erläuterungen von Manfred Jennewein. Doch längere Erklärungen führen nicht zwingend zu einer geringeren Intensität des Trainings, schließlich gab er den Leitsatz aus: „Ich erkläre ausführlich; ihr verzichtet dafür auf bilaterale Diskussionen, sondern probiert nur das umzusetzen, was vorgegeben wird.“

Scheinbar hielten sich nicht alle daran; denn anders kann mal es wohl nicht erklären, dass sowohl am Samstag als auch am Sonntag jeweils fast eine halbe Stunde nachtrainiert wurde. Oder doch? Manfreds Begeisterungsfähigkeit, unser Wissensdurst, die Freude an Verkettungen, Spaß an der Spontaneität im Randori, ...

Am Sonntag gegen 12.30 Uhr war dann doch das Training zu Ende und die Matten waren dank der Mithilfe aller schnell weggeräumt. Die durchweg gute Lehrgangsorganisation zauberte zum Abschluss noch belegte Brötchen und ein kleines Kuchenbuffet herbei. Dies gab allen Teilnehmern die Gelegenheit, Neuigkeiten und Erfahrungen auszutauschen.

Und was steht nun in den Hausaufgabenheftchen? Sind es geniale, neue Techniken fürs Randori oder komplexe Verkettungskombinationen? Anfänger mögen nun enttäuscht sein: Ganz oben auf der Liste stehen sauberes Ausweichen bei Yokomen-uchi und Shomen-uchi. Es gibt halt nichts Schwierigeres als das Einfache.

Gudrun Moede,  
Aikido Flughafen Frankfurt e. V.



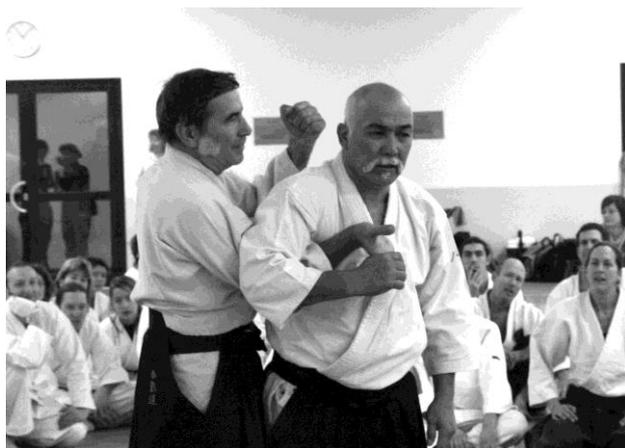
Meister Manfred Jennewein, 5. Dan

## Wegen Überfüllung geschlossen ...

Der Christkindleslehrgang in Nürnberg hat ja schon eine lange Tradition – für mich gehört er seit 27 Jahren fast wie Feiertage fest in den Jahreskalender eingetragen. Die Organisation ist daher für uns ein „gewohnter“ Ablauf, zumindest war das die letzten Jahre so.

Beim letzten Lehrgang (2007) wollten wir mal einen Blick über den Tellerrand wagen und als Alternative zu den hochrangigen DAB-Meistern, die wir sonst als Lehrer einladen, einen „Externen“ buchen.

Da einige von uns bereits als Teilnehmer auf Lehrgängen bei Meister Larry Reynosa, 6. Dan aus Ventura in Kalifornien, sehr begeistert waren, nahmen wir mit ihm Kontakt auf. Er signalisierte sein Interesse und nannte uns seine Konditionen. Nun ging es los mit den Unwägbarkeiten:



*Meister Larry Reynosa, 6. Dan;  
mit Manfred Basevi, Nürnberg*

Da für den Lehrgang höhere Kosten entstanden als für uns gewohnt, ging es ans Kalkulieren – welche Kosten entstehen, welche Einnahmen stehen dagegen. Die Ausgabenseite, dachten wir zunächst, ließe sich sehr einfach berechnen. Da sind Kosten für das Trainerhonorar, Reise- und Hotelkosten, Imbiss, Lehrgangsgeschenk etc. Die Einnahmenseite, gerade bei einem

im DAB nicht so bekannten Meister, war die große Unbekannte. Zum einen wollten wir die Teilnehmer finanziell nicht zu sehr belasten – auf der anderen Seite galt dies natürlich auch für unsere Vereinskasse ... Unsere Rechnung sah für uns dann so aus: Bei 80 Teilnehmern können wir uns den Lehrgang leisten, bei 120 haben wir Kostendeckung. Da wir bei den Lehrgängen der letzten Jahre meist zwischen 80 und 100 Teilnehmern lagen, gingen wir davon aus, mit etwas breiter gestreuter Ausschreibung die nötige Teilnehmerzahl zusammenzubringen.

Also gingen wir mit dieser Kalkulation in die Ausschreibung. Für unsere Vereinsmitglieder hatten wir vier Trainings, für auswärtige drei Einheiten vorgesehen. Wir hatten frühzeitig ausgeschrieben und zum Glück darauf hingewiesen, dass die Teilnehmerzahl begrenzt sei – irgendwie hatten wir da wohl so eine Ahnung, dass sich was tun konnte. Dann brach die „Lawine“ los ...

Bereits drei Tage nach der Ausschreibung gingen die ersten Anmeldungen ein. Schnell zeigte sich, dass wir bei der Zahl 80 keine Angst haben mussten – das Flugticket für den Lehrer war bereits gebucht und bezahlt. Schon kurz danach lag die Zahl der Anmeldungen bei der Wunschzahl von 120 Teilnehmern und es war kein Ende in Sicht. Wir kamen bei einem Aspekt ins Grübeln, mit dem wir absolut nicht gerechnet hatten – wie viele Teilnehmer können in unserem Dojo sinnvoll trainieren? In unserer Halle liegen 500 m<sup>2</sup> Matten. Wir überlegten, dass eine Auslastung von ca. 140 Teilnehmern, d. h. so ca. sieben Matten für ein Paar, die Grenze darstellen sollte. Nur war bei 140 Anmeldungen nicht Schluss – die Zahl stieg laufend an. Gerade auch Anmeldungen von Vereinen, die schon „immer“ dabei waren, lagen noch nicht vor.

Neuer Ansatz: Wie viele Matten passen in die Halle? Nachdem wir unsere Halle gemessen hatten, beschlossen wir, von befreundeten Dojos Matten zu leihen und die Teilnehmerzahl zu erhöhen. Als neues Limit setzten wir die Zahl auf ca. 200 Teilnehmer hoch – hier musste allerdings wirk-

lich Schluss sein, denn neben der Trainingsfläche sind dann auch die Sanitäranlagen zahlenmäßig am Ende. Um unseren Ansatz zu prüfen, machten wir auch „Live“-Tests auf der Matte – ganz einfach die Schüler im normalen Training auf die entsprechende Fläche zusammendrängen, ohne den Trainingsablauf zu ändern; ein interessanter Versuch!

Insgesamt gingen 235 Meldungen ein – leider mussten wir daher doch einigen absagen. Am Samstag hatten wir schließlich 207 Personen auf der Matte! Davon waren ca. 40 % Aikidoka, die nicht dem DAB angehören, somit wirklich ein übergreifender Blick über den Tellerrand. Fünf Teilnehmer kamen aus Belgien, einer extra aus Finnland!

Unsere Kostenkalkulation stimmte natürlich längst nicht mehr. Neben höheren Einnahmen stiegen auch die Ausgaben entsprechend mit an. Für die zusätzlichen Matten brauchten wir dann einen LKW, für den Imbiss an zwei Tagen mussten wir belegte Brötchen liefern lassen. Unseren Mitglieder, die das sonst geregelt hatten (selbst schmiert der Aikidoka ...), konnten wir nicht zumuten, 700 Brötchen zu belegen. Schließlich wollten diese mittrainieren und hatten mit den sonstigen Arbeiten hier schon bereits großen Einsatz gezeigt.



*Fußabwehr; Uke Leo Beck, Nürnberg*

Am Freitagmorgen begann dann für meinen Freund Bertram Linsenmeyer und mich der viertägige Ausnahmezustand. Wir holten Meister Reynosa am Flughafen in

München ab und brachten ihn nach Nürnberg. In der Pause vor dem ersten Training wurden 680 Matten ausgelegt und die Einrichtung im Vorfeld angepasst.

Das erste Training hatten wir für Vereinsmitglieder für Freitagabend angesetzt. Meister Reynosa, ein langjähriger Schüler von Steven Seagal, legte einen stark japanisch geprägten Stil bezüglich der Etikette an den Tag. Auf die Frage, wie er anzusprechen sei, legte er klar, dass er für die nächsten drei Tage (zumindest auf der Matte) „Reynosa Sensei“ sei.

Seine Stilrichtung ist für uns ungewöhnlich geradlinig und absolut auf den Aspekt der Selbstverteidigung hin ausgerichtet. Ausweichen, wie wir es praktizieren, kommt nur sehr selten vor. Meister Reynosa schaffte es immer wieder mit verblüffenden, teilweise provozierenden Erklärungen, die Teilnehmer zu begeistern.

So lag ihm beispielsweise sehr daran, dass man sich niemals am Hals anfassen lassen dürfe, auch nicht von Bekannten. So griff er einer Teilnehmerin, die er als Uke aufgefordert hatte, während der Erklärung an den Hals – natürlich ohne Gegenwehr, wie man im Training halt oft ohne Nachdenken arbeitet. Als er sie danach fragte, wurde uns dieser Umstand erst richtig bewusst. Seine Erklärung, was man denn machen könne, wenn der Würgegriff bereits erfolgt sei („Schön sterben!“), war sicher sehr hart, drückte aber seine Auffassung (wie ich sie verstand) aus.

Die Pausen zwischen den Trainings zeigten, dass sich unser Organisationsaufwand gelohnt hatte. Wir erhielten ein fast ausschließlich sehr positives Echo, auch noch schriftlich nach dem Lehrgang, was mich sehr freute.

Im meiner Funktion als Lehrgangsführer hatte ich gerade auch außerhalb der Trainingseinheiten zahlreiche Möglichkeiten zu Gesprächen mit Larry Reynosa. So erfuhr ich unter anderem vieles über die Entwicklung des Aikido in den Staaten, was mir bis dahin unbekannt war.

Der Lehrgang endete mit einer kostenlosen Zugabe in Form einer weiteren kurzfristig angesetzten Trainingseinheit mit dem

Bokken. Hätte nicht die Etikette dagegen gesprochen, hätte der Meister wahrscheinlich „Standing Ovations“ erhalten!

Für uns endete die Veranstaltung am Montagmittag, als wir Larry wieder am Flughafen abgeliefert hatten. Es war insgesamt eine enorme Menge Arbeit, aber sie hat sich gelohnt!

*Horst Hahn,*

*1. Vorsitzender AV Bayern,  
Post-SV Nürnberg e. V.*

道

## Aikido-Skilanglauf- Lehrgang 2008

Klappe: Anti-Ski-Hase vs. Horn die Zweite – uuund Aktion:

Da machte ich mich mal wieder auf den Weg ins Schwarzwäldle. Natürlich nicht alleine, nein, wir waren insgesamt zehn Nordlichter. Also wie versprochen wieder eine starke Einheit. Aber dieses Jahr kam es noch besser: 6 (sechs!) Frauen aus Kaltenkirchen! Tja, im schönsten Bundesland der Welt herrscht Frauenpower. Diese geballte Ladung Schönheit und Anmut (äh, ich auf Skiern zähle wohl eher nicht dazu ...) sorgte beim Lehrgang für Aufruhr.

Peters großer Traum ging in Erfüllung: Endlich gab es auf dem Lehrgang Frauenüberschuss. Und der gute Junge war nicht da! Ja, Ihr habt richtig gelesen, Peter konnte dieses Jahr nicht dabei sein. Ob der sich wohl schwarz ärgert? Heinrich, der gekonnt Peters Job in puncto „Master of Ceremony“ übernahm (und nicht nur den, aber dazu später mehr), sprach allen Jungs aus der Seele, als er begeistert auf dieses Phänomen aufmerksam machte. 33 Teilnehmer und 17 (!!!) davon feminin. An dieser Stelle: Mädels, vielen Dank für die kurvenreiche Machtübernahme ☺ ...!

Nun aber erst mal von Anfang an: Anja (Erinnert Ihr Euch? Sie war 2007 meine Patin), hatte für uns die Hin- und Rückfahrt organisiert. Wie sie ja weiß, sind wir kampf-

erprobte Sportler – oder erprobte Kampfsportler? Na egal, sie hatte die Fahrt zum Feldberg jedenfalls sportiv ausbaldowert. Das hieß für uns, von 5.30 Uhr bis ca. 15.30 Uhr im Zwei-Stunden-Rhythmus umzusteigen. Also war's nix mit erholsamer Tiefschlafphase im Schoße der Deutschen Bahn. Stattdessen gab's Konditionstraining mit Gepäck und zwischenzeitlich kurzem Laktat-Abbau.

Am Ende wusste dann keiner mehr, ob diese Umsteige-Arie dem aeroben oder dem anaeroben Stoffwechsel zugute kam; wichtig war nur: Ende im Gelände! Wir waren am Feldberg angelangt. Dort trafen wir auf Patrick und Sabine und das sorgte dafür, dass sich mein Anfahrtsstresspegel erheblich senkte. Was Lieblings-Aikidoka doch für positive Auswirkungen auf einen haben können ...

Thomas, Lilo und ich wanderten gemütlich den Tenkan-Weg hinauf, während der Rest sich Irimi-mäßig hinaufstürzte. Schon während dieser mehr oder minder gemachten Aufwärts-Wandertour fragte ich mich, ob meine Entscheidung, nochmals hierher zu fahren, richtig gewesen sei. Ich meine, wer steigt schon ein zweites Mal freiwillig in den verhassten Ring, in dem er ein Jahr zuvor so viele Federn lassen musste? Na derjenige, der in seinem Bericht die Klappe mal wieder zu weit aufgerissen hatte!

Als ich dann oben angelangt auf bekannte Gesichter wie z. B. Brigitte, Heinrich, Angelika und Lars traf, stieg meine Freude enorm an und ein winziger Hauch von „Heimat“ umwehte mich sanft. Dann traf ich auf Helmut. Sein charmantes Lächeln und seine Wiedersehensfreude waren bestimmt ehrlich, aber ich wurde das Gefühl nicht los, dass das Ganze auch einen leicht sadistischen Hintergrund hatte ... Gott sei Dank waren die „Bretter, die die Welt bedeuten,“ erst morgen dran.

Beim traditionellen Anreise-Abend-Ritual – oder kurz gesagt beim Mattenaufbau – war das Geschnatter groß, denn die Wiedersehensfreude und das Beschnupern von Neuzugängen ist natürlich aufregend. Als Helmut sich dann noch offiziell für meinen Bericht bedankte (danke an alle, die

ihn gelesen haben!) und mich liebevoll verhaftete, wieder einen Bericht zu verfassen, fing ich sogar an, mich wohl zu fühlen. Na ja, ich stand ja auch noch nicht auf Skiern ...; egal, erst mal mit Claudia das gemeinsame Zimmer einrichten und dann mit den anderen zusammen das Wiedersehen und „die Neuen“ begießen. Wie gehabt fiel ich in der ersten Nacht, aufgrund der herrlichen Luft dort oben, in einen komatösen Erholungsschlaf.

Am nächsten Morgen genoss ich das opulente Frühstück und machte mich mit Claudia für das Skifahren fertig. Na, und dann begann der „Spaß“ wieder: Diese mutierten Esstättchen und meine zarten Füßchen bildeten keineswegs eine harmonische Einheit. Diese Parteien waren vielmehr damit beschäftigt, sich gegenseitig aus dem Konzept zu bringen. Die Wahrscheinlichkeit einer Fusion (Fusion, nix Koalition!) von „rot“ und „schwarz“ ist da vermutlich weitaus höher. Da war er also wieder, mein Kampf mit dem Gleichgewicht. Mein Zentrum machte mir klar: „Mädel, Du hast mich noch lange nicht im Griff“; und mein Fröhlichkeitspegel sank bis zum Mittelpunkt der Erde. Verbindet mich das jetzt mit Jules Vernes?

Aber da war noch etwas: So ganz allmählich und mit zaghafter Intensität meldete sich mein Ehrgeiz. Er faselte verschämt etwas von „rauchfrei“, „über seine Grenzen hinaus wachsen“, „vom hässlichen Entlein zum schönen Schwan“. Hallo?

Was sollte das denn? Mit diesem konfusen Zeug konnte ich noch nicht wirklich etwas anfangen. Ich war auch viel zu sehr damit beschäftigt, den „sterbenden Schwan“ auf Skier zu mimen. Das hingegen gelang mir recht gut. Einen winzigen Vorteil gegenüber dem Vorjahr hatte ich allerdings schon: Mittlerweile gehört zu meinem Können auch das seitliche Fallen, was in diesem Fall bedeutete, dass meine Landungen weniger schmerzhaft und optisch eleganter waren. Jaja, Aikido hat schon so seine Vorteile und die beziehen sich auch auf andere Lebenslagen. Dass Ihr mir also ja alle fleißig trainiert! Nichtsdestotrotz war ich froh, als die Ski-Einheit beendet war.

Wohl noch nicht genug vom Sport machte ich mich mit Hesti und Thomas nachmittags auf den Weg in den Kraftraum. Bisschen was für die Oberschenkel machen, lautete meine Devise. Am Abend war die erste Aikido-Einheit mit Hans-Peter. Volker war aufgrund seiner Knieverletzung noch verhindert (Uääh, wo bleibt mein Volker?) und somit vertrat Hans-Peter ihn. Damit hatte Volker für einen würdigen Vertreter gesorgt. Sein esoterisch angehauchtes Aufwärmtraining ist zwar für uns Fischköpfe gewöhnungsbedürftig, aber wir lernten eine ganze Menge von ihm.

Abends fingen Susanne, Bettina, Hesti und Michael an, Doppelkopf zu spielen. War schon interessant, denen zuzusehen. Alle Augenblicke wurden die Regeln geändert und unsere sonst so souveräne

Susanne konnte auf niedliche Art und Weise ganz schön bärbeißig werden. Jaja, der Mensch macht schon so Sachen

...  
Am nächsten Tag hatte ich beim Skifahren mehr Schiss als Vaterlandsliebe und verweigerte die Abfahrt. Ich zog es vor, Ten-



Die „Gi-Gruppe“

kan-mäßig hinauf und hinunter zu wandern. Dass diese Spielerei meine Kondition arg in Mitleidenschaft zog, liegt auf der Hand. Aber ich wollte mich auch nicht eines Besseren belehren lassen. Eigentlich hatte sich im Vergleich zum Vorjahr nicht viel geändert. Dieselbe „Anti-Gleichgewichtskontrolle, derselbe „Patricia-vs.-Ski-Style“. Hm, offensichtlich heißt es auch auf dem Horn „alle Jahre wieder“.

Aber Aikido wäre nicht Aikido, wenn bei denjenigen, die Aikido lernen, mit dem Erlernen der Techniken nicht auch gleichzeitig ein gewisser innerer Reifeprozess in Gang gesetzt würde ... Naja, Helmut genehmigte mir mein Blöd-Handeln und ließ mir freien Raum. Kluge Entscheidung, denn das führte dazu, dass ich anfang, mich über mich selbst zu ärgern. Die anderen konnten das alle so toll, und ich? Jeder von denen gab sein Bestes. Ob Renate (Hey Jungs, die ist hübsch ...!), Susanne, Karl oder Lilo: Sie alle fielen hin und standen wieder auf.

A propos Lilo: Dieses Jahr fiel meine liebe Lilo fast viermal so oft hin wie ich! Dabei ist sie schon eine Fortgeschrittene, aber selbst Profis kann das mal passieren. Ja, das war toll, als Helmut einmal ausrutschte und flog. Wundervoll!!! Eine wahre Wohltat für mein Selbstbewusstsein! (Hihi, ich glaube, der legt mich nächstes Mal übers Knie.) Das mit Lilo tat mir auch sehr gut. Irgendwie sorgte sie auf diese Art und Weise dafür, dass ich anfang, das Ski-Fallen nicht mehr so negativ zu sehen, und gab mir dadurch mehr Mut. Lilo schaffte es sogar, dass mein Ehrgeiz wach wurde. Ich dachte mir: „Übung macht den Meister, also stell Dich nicht so an, Patricia, auch Du kannst es schaffen.“ Das ist schon erstaunlich: Im Vorjahr schaffte Lilo es, mich zur Nichtraucherin zu machen, dieses Jahr konnte sie meinen Ehrgeiz erwecken und brachte mich dazu, mit einer positiven Einstellung an das Ski-Fahren zu gehen. Lilo, hab' vielen Dank!

Wenn Ihr mal etwas in Eurem Leben geändert haben möchtet und Ihr wisst nicht so recht wie, dann macht einfach mit Lilo Urlaub auf dem Horn und das Ganze erledigt sich wie von selbst. Vermutlich müsste sie „the next Uri Geller“ sein und nicht Vincent Raven. Wie dem auch sei, ich wollt's wissen und versuchte so gut ich konnte, mit den mutierten Esstübchen in Einklang zu kommen. Nachmittags ließ ich mich von Hesti als meinem persönlichen Fitnesscoach im Krafraum quälen, ging dann erholungssam mit Thomas schwimmen und abends machte ich beim Limbo-Tanzen Mae-Ukemi im Schnee. Mehr wird darüber nicht verraten, ich sage nur: Das müsst Ihr erlebt haben ...

Am Mittwochabend sagte Heinrich vor versammelter Mannschaft, er erwarte für den bunten Abend, dass Kaltenkirchen einen Beitrag leiste. Schock! Darauf waren wir ja nun gar nicht vorbereitet. Wir „Kakis“ sahen uns völlig traumatisiert an. Unser erster Gedanke war: Fahnenflucht! Was nun? Migräne vortäuschen? Äh, ne, das gehört ja zu einem anderen Bereich ... Nachdem wir dann tief Luft geholt hatten, erfasste uns unser Kampfgeist. Natürlich trugen wir dann etwas zu dem bunten Abend bei, wenn wir auch nicht ganz so gut waren wie „die Glocken von Rom“. Oh, Mädels, das war speziell für uns ...! Eine Sondervorstellung der Superlative! Und bei so viel weiblichem Enthusiasmus gab's



Die „Ski-Gruppe“

dann auch ne Zugabe. Übrigens, zu unserem bunten Abend erschien auch Volker! Tat das gut, ihn wiederzusehen!

Vor diesem Abend fand ja noch der traditionelle Ausflug auf Skiern statt, bei dem ich letztes Jahr meiner Patin Anja auf „liebvolle“ Weise meinen Unmut kund tat. Gott, graute mir davor! Heinrich hatte sich als mein Pate angeboten mit den Worten: „Wenn’s so wird wie letztes Jahr, kann ich damit umgehen.“ Ich war baff! Respekt, mein lieber Heinrich, das schafft nicht jeder Mann. Anja hätte den Job auch wieder übernommen und ich hatte ihr versprochen die farbigen Metaphern in meiner Aussprache weitestgehend zu reduzieren, aber diese Coolness von Heinrich faszinierte mich.

Also begab ich mich in seine Obhut. Leute, der Ausflug war hart, ging wieder an meine Grenzen und verbrauchte sämtliche meiner Kraftreserven, aber er machte Spaß. Ja, Ihr lest richtig: Es war trotz alledem schön! Durch das Nichtrauchen hatte ich von Haus aus etwas mehr Kondition und von meinem „Ghetto-Slang“ hatte ich mich bereits verabschiedet. Helmut war sogar etwas eifersüchtig auf Heinrich, denn dieser schaffte es, dass ich weder weinte noch schimpfte und sogar seinen Anordnungen folgte, was ich bei Helmut im Vorjahr hingegen gekonnt verweigert hatte. Tröste dich, Helmut, es lag auch viel an der inneren Reife. Bin ja mittlerweile 3. Kyu. Damit wären wir wieder beim Thema „Aikido und die Reifeprüfung“ ...

Das Horn ist eine Reise wert. Warum habe ich im letzten Bericht ausführlich erwähnt. Die Plätze sind zwar begrenzt, aber vielleicht könnte man für diesen Bundeslehrgang ja die Platzanzahl verdoppeln? Immerhin ist die Anzahl der Bundesländer ja auch gestiegen. Also, in diesem Sinne: Aikidoka aller Länder vereinigt euch und lasst uns für mehr Plätze kämpfen! Zeigen wir unserem Vorstand, wie viele trainier-süchtige Schneehasen in uns Selbstverteidigungs-Sportlern stecken. Nein, das ist kein Aufruf zur Revolution oder so – oder doch? Hm, mal sehen, was passiert, wenn ein Rechtsverdreher diesen Artikel liest.

Notfalls haben wir ja auch Richter in unserem Sortiment, gell Roland? Und überhaupt, bei so viel positivem Kampfgeist kann doch nur Gerechtigkeit siegen.

Ich bin glücklich, wieder dabei gewesen zu sein, und danke hiermit allen Teilnehmern für diese wundervolle Woche!

See you 2009!

Patricia Siedler,  
Kaltenkirchener Turnerschaft e. V.



## Wichtige Termine

**15. April 2008:** Meldeschluss für den BL am 24./25. Mai 2008 in Dammbach/Bayern

**30. April 2008:** Meldeschluss für die Bundeswochenlehrgänge I vom 5. – 12.07.2008 und II vom 12. – 19.07.2008 im LZ Herzogenhorn

**30. Mai 2008:** Anmeldeschluss für die Dan-Prüfung am 11.07.2008 im Rahmen des BWL I (Posteingang beim BPA)

**1. Juni 2008:** Redaktionsschluss für aikido aktuell 3/2008

**6. Juni 2008:** Anmeldeschluss für die Dan-Prüfung am 18.07.2008 im Rahmen des BWL II (Posteingang beim BPA)

**21. Juni 2008:** Anmeldeschluss für die Dan-Prüfung am 02.08.2008 (Posteingang beim BPA)

**22. Juli 2008:** Meldeschluss für den Bundeswochenlehrgang III vom 20. – 27.09.2008 im LZ Herzogenhorn

**15. August 2008:** Anmeldeschluss für die Dan-Prüfung am 26.09.2008 (Posteingang beim BPA)



## Ude-nobashi (Gokyo)

von Ulrich Schümann, 5. Dan;  
Bundesreferent Lehrwesen

Die Technik Ude-nobashi entfaltet ihre Wirkung durch eine Verhebelung des Schultergelenkes, welche jedoch in unterschiedlicher Ausprägung, je nach Beweglichkeit des Uke, sichtbar wird. Damit die Hebelwirkung auf das Schultergelenk entstehen kann, muss der gefasste Arm des Uke in eine Streckhaltung geführt werden. Ein angezogener Arm würde Ukes Bewegungsvermögen so weit erhöhen, dass dieser sich der Hebelwirkung der Technik entziehen könnte.

In vorliegender Omote-/Irimi-Darstellung wird der Fassangriff des Uke mit Doppelschritt-Sabaki aufgenommen. Synchron zur anschließenden Rückzugsbewegung des Uke führt Nage dessen Angriffsarm balancbrechend exzentrisch in einer Kreisbewegung diagonal vorwärts, anschließend abwärts – also **nicht** direkt auf Uke zu. Bei einer Umlenkung in der Position vor der Körperfront des Uke (Omote) ist es wichtig, ihn sofort aus der Balance heraus zu führen, noch **bevor** die Verhebelung angestrebt wird. Die Verhebelung eines ausbalancierten Uke ist realistisch nicht möglich, weil dieser sofort blockieren oder einer Führung ausweichen würde.

Nage führt Ukes gefassten Arm konstant leicht seitwärts, damit dieser seine Balance und aufrechte Haltung nicht wiederherstellen kann und so motorisch etwas blockiert bleibt.

Die eine wirksame Balancekontrolle und damit abschließende, relative Ruhe erlaubende Schultergelenksverriegelung wird in einer drehenden, wiederum etwas exzentrisch gerichteten Rückwärtsbewegung der Hüfte erreicht. Nage stürmt also nicht beständig vorwärts, sondern nutzt eine kleine

Rückwärtsbewegung, um mit der in dieselbe Richtung weisenden Kraft des Uke die Verhebelung zu lockern. Diese kurzzeitige Lösung nutzt Nage dann, um das Schultergelenk des Uke in die Matte zu bohren.

Abb. 5 zeigt die Position, die dadurch eingenommen wird, etwas unzulänglich, weil Ukes Beweglichkeit in der Schulter eingeschränkt ist und dieser sich daher schützend blockiert. Die Hüft-/Zentrumsbewegungen Nages müssen über Tegatana und Fasskontakt auf Uke übertragen werden, damit wirksame Bewegungsimpulse erzielt werden können.

Anschließend wird Uke vollständig zu Boden geführt. Abb. 6 zeigt hierbei die Druckwirkung des Hebels.

Gokyo wird häufig gegen Schlagangriffe geübt, wobei diese auch als Messerangriff ausgeführt werden können. Die Abb. 8 – 12 zeigen drei Varianten der Entwaffnung (gedanklich Messer), wie sie auch in der Kata darzustellen sind.

Abb. 13 – 20 zeigen die Tenkan-Ausführung gegen den Angriff Katate-tori gyakuhanmi, bei der sowohl Bewegungsimpulse des Uke besser genutzt werden können (Tenkan) als auch die Position zum Uke seitlich hinter ihm (Ura) die Ausführung der Technik deutlich erleichtert.

Bild 19 erlaubt eine Vorstellung der entscheidenden Hüftbewegung: Das Bild zeigt die leicht exzentrische Führungsrichtung über den gefassten Arm. Mit einer Rückwärtsdrehung der inneren (Kontaktnehmenden) Hüfte bei gleichzeitigem abwärts gerichtetem Druck der Tegatana wird das Schultergelenk des Uke abwärts gedrückt und bis an dessen Bewegungsgrenze verriegelt.

Prägender Unterschied zum Ude-osae ist die über eine leicht kreisende Hüftbewegung erzielte Überstreckung und damit Verriegelung von Ukes Schultergelenk.

道



(2)



(4)



(1)



(3)



(6)



(8)



(5)



(7)



(10)



(12)



(9)



(11)



(14)



(16)



(13)



(15)



(18)



(20)



(17)



(19)



## Kinder- & Jugendseite

### Wir machen auch „halbe Sachen“!

Bei der letzten Mitgliederversammlung des Aikido-Verbandes Nordrhein-Westfalen (AVNRW) wurde die Möglichkeit diskutiert, „Halb-Gurt-Prüfungen“ bei den Kindern abzunehmen. Basierend auf dieser Idee gab es daraufhin die ersten Gespräche, ob diese Option durch die Vereine implementiert werden soll. Nach kurzer Diskussion der Verantwortlichen und der Abwägung der Vor- und Nachteile wurde beschlossen, die Idee in die Tat umzusetzen.

Was in anderen Budo-Sportarten, wie z. B. im Judo, bereits erfolgreich funktioniert, sollte auch hier eingeführt werden. Gerade die Möglichkeit, auf „halbe Gürtel“

zu prüfen, besitzt den Vorteil, Kinder, bei denen nicht derselbe Maßstab angesetzt werden darf wie bei den Prüfungen von Erwachsenen, über den Anreiz eines neuen Farbgürtels zu motivieren. Oft genug stehen die Übungsleiter in einer „Zwickmühlenposition“, die nicht einfach zu lösen ist. Auf der einen Seite benötigen auch Kinder eine Lernerfolgskontrolle bzw. Bestätigung, die über eine Prüfung und den Gürtel zum Ausdruck gebracht werden kann. Auf der anderen Seite sind viele Kinder, speziell kleinere, aber nicht in der Lage, die Inhalte der Prüfungsordnung so umzusetzen, wie es bei einer Erwachsenenprüfung erwartet wird. Wird den Kindern die für sie wichtige Anerkennung (hier die Prüfung und der nächste Gürtel) verwehrt, werden sie auf Dauer dem Training fernbleiben. Allerdings kann der Übungsleiter auch nicht „alle Augen zudrücken“, nur um für Ruhe zu sorgen.

Daher wurde die vorgeschlagene Möglichkeit dankend angenommen. So können die Kinder einerseits motiviert werden; andererseits sind die Kindertrainer in der Lage, teilweise noch vorhandene Mängel innerhalb der Techniken bis zur nächsten offiziellen „Vollgurtprüfung“ zielgerichtet anzugehen und zu verringern.

Der TC Gelsenkirchen und der KSV Herne übernahmen nach intensiven Gesprächen der beteiligten Kindertrainer die Vorreiterrolle. Um den möglichen Vorwurf der Geldschneiderei zu entkräften, wurden



*Die Kindergruppe des KSV Herne e.V. mit Prüflingen (Dez. 2007)*



Prüfung beim TC Gelsenkirchen e. V.

die offiziellen Prüfungsurkunden des DAB (schließlich wollen die Kinder auch etwas Offizielles in den Händen haben) quasi zum Selbstkostenpreis an die Prüflinge weitergegeben. Statt des Kyu-Grads wurde ein kleiner selbstgestalteter zweifarbiger Aufkleber entsprechend der Graduierung bzw. der Gürtelfarbe (z. B. Weiß-Gelb-Weiß) in das Feld eingeklebt. Die Entscheidung, die offizielle Prüfungsurkunde des DAB zu nutzen, fiel vor dem Hintergrund, den Kindern das Gefühl geben zu können, eine „richtige“ Prüfung absolviert zu haben, die im Kontext mit den entweder bereits vorhandenen oder den noch folgenden Prüfungen und den dazugehörigen offiziellen DAB-Prüfungsdokumenten steht.

Nachdem alle Rahmenbedingungen durch die beiden Vereine gemeinsam geklärt worden waren, konnte mit der Ausführung begonnen werden. Im November 2007 startete der TC Gelsenkirchen mit 17 Prüflingen, der KSV Herne folgte im Dezember mit 40!

Das Ergebnis war an den leuchtenden Kinderaugen abzulesen. Die Kinder machten keinen Unterschied zwischen einer „Halb- oder Vollgurtprüfung“, sie waren einfach nur stolz, den neuen Gürtel tragen zu dürfen. Die Eltern, welche natürlich auch an diesem Ereignis teilhaben durften, freuten sich zusammen mit ihren Kindern über die tollen Erfolge.

Horst Glowinski, 6. Dan und Haupttrainer des KSV Herne, ist von den neuen Zwischenprüfungen genauso begeistert wie seine Schützlinge, da ihm, wie bereits oben geschildert, nun zusätzliche Möglichkeiten gegeben sind.

Ich, Heike Mercsak, 2. Dan und Haupttrainerin der Kindergruppe des TC Gelsenkirchen, befürworte die Möglichkeit auch noch aus einem anderen Grund. Da wir leider nur einmal in der Woche Kindertraining anbieten können (wie wir alle

wissen, sind Hallenzeiten sehr begehrt), können wir mit den Kindern gar nicht so intensiv arbeiten, wie wir es gerne möchten. Daher ist die Prüfung der „Zwischengurte“ eine sehr gute Möglichkeit, den Kindern ein Erfolgserlebnis sowie auch eine Motivation auf dem Weg zum nächsten vollen Gurt zu bieten.

Entsprechend den gesammelten Erfahrungen und den ausführlichen vorbereitenden internen und externen Gesprächen können wir den Vereinen mit Kindergruppen nur positive Reaktion mitteilen.

Heike Mercsak,

TC Gelsenkirchen und KSV Herne e. V.



## Landesjugendlehrgang des AVR in Hertlingshausen

Auch im letzten Jahr war der Landesjugendlehrgang in Hertlingshausen (23. –25. November) wieder ein interessantes Erlebnis. Geleitet wurde dieses Training wechselseitig von E. Olivan (3. Dan), Thorsten Neitzel (2. Dan; beide aus Frankenthal) sowie R. Köcher (2. Dan), B. Pözelis (1. Dan) und A. Eller (1. Dan; alle vom

1. JC Worms). Es wurde viel trainiert und man lernte sehr viel Neues und Interessantes. Man bekam viele neue Techniken, zum Teil auch mit Messer und Stab, gezeigt, an denen man sich selbst versuchen konnte.

Natürlich blieb der Spaß in der Freizeit auch nicht auf der Strecke. Am Samstagabend wurde wie jedes Jahr ein Spiel- und Spaßabend veranstaltet, an dem alte Fotos gezeigt, getanzt und gespielt wurde. Es wurde viel gelacht und auch einige neue Freundschaften zwischen Wormsern und Frankenthalern geschlossen. Die Jugendlichen und Kinder verbrachten die meiste Zeit zusammen und hatten sehr viel Spaß.

Das Aikidotraining kam dabei natürlich auch nicht zu kurz. Alle Kinder, Jugendli-

chen und Erwachsenen trainierten fleißig und mit viel Freude, auch wenn die Tage lang und die Nächte sehr kurz waren. Alle Trainer gaben sich sehr viel Mühe, uns ihr Wissen zu vermitteln und uns dabei zu unterstützen, das Gesehene zu erlernen. Alle Aikidoka haben viel Neues gelernt und werden es bestimmt auch umsetzen.

Es war ein sehr harmonisches Wochenende und allen hat es sehr gut gefallen. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr und danken den Organisatoren für diese gelungene, interessante und schöne Veranstaltung.

*Vanessa Stahl,  
1. JC Worms e. V.*

氣

## Franken-aktiv-und-vital-Messe

Eines Abends im Januar klingelt das Telefon und der Kollege von der Fußballabteilung unseres Vereins ist am Telefon. Ob die Aikido-Abteilung bei der diesjährigen Franken-aktiv-und-vital-Messe in der JAKO-Arena teilnehmen könnte, es wäre allerdings schon in vierzehn Tagen.

Beim nächsten Training wurde der Vorschlag einer Aikido-Präsentation von den Kindern mit Begeisterung aufgenommen. Leider blieb uns für die Vorbereitung nicht sehr viel Zeit; es waren noch die Faschingsferien dazwischen; aber alle hatten den festen Willen, diese Vorführung durchzuziehen.

So kam es, dass die Abteilung am Samstag bei zwei Vorführungen einen Ausschnitt aus den Aikido-Techniken einem interessierten Publikum näherbringen konnte. Nicht zuletzt unse-

rem Conferencier Hans war es zu verdanken, dass das Publikum auch begriff, was wir da oben vorführten. Aufgrund der Unterstützung durch die Aikidoka des PSV Nürnberg war es möglich, auch Waffentechniken zu zeigen.

Den Kindern machte es sichtlich Spaß, ihr Können dem Publikum vorzuführen. Ich möchte mich an dieser Stelle nochmals bei allen Beteiligten für ihren Einsatz bedanken.

*Dieter Ficht,  
TSG Bamberg e. V.*

道



## Einladung zum Bundeslehrgang des DAB für Kinder und Jugendliche vom 20. – 22. Juni 2008 in Bamberg



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

**Ausrichter:** Aikido-Abteilung der TSG Bamberg 2005 e. V.

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

**Lehrgangsleiter:** Dieter Ficht, Herrleinstraße 49, 97437 Haßfurt-Augsfeld;  
E-Mail: dieter.ficht@schnell-im-netz.de

**Lehrgangsort:** herrlich am Waldrand und am Fluss gelegene Jugendherberge Wolf-  
schlucht, Oberer Leinritt 70, 96049 Bamberg

**Teilnahmeberechtigt:** alle Kinder und Jugendlichen ab 8 Jahre, die sich für Aikido inter-  
essieren, ohne Gürtelbeschränkung

### Lehrstoff: *Aikido und Natur*

**Umfangreiches Rahmenprogramm von der Nachtwanderung über Lagerfeuer bis zum Aikido-bezogenen Geländespiel. Geschichte und Geschichten. Meditation und Atemtechniken usw. Alle Aktionen finden bei jedem Wetter im Freien statt!**

### Zeit- und Ablaufplan:

**Freitag, 20. Juni 2008:** bis 17 Uhr Anreise

**Sonntag, 22. Juni 2008:** 14 Uhr Abreise

**Lehrgangsgebühr:** 60 € pro Kind/Jugendlicher/Betreuer. Damit sind alle Kosten inkl. Übernachtung in der Jugendherberge, Verpflegung etc. abgedeckt. Bitte überweisen an:

Dieter Ficht; Deutsche Bank24; Konto-Nr. 24 72 05; BLZ 795 700 24, Verwendungszweck: Lehrgang Bamberg

Bitte erst nach Zusage des Lehrgangsleiters überweisen!

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist aus organisatorischen und versicherungstechnischen Gründen nur nach schriftlicher Anmeldung durch den zuständigen Verein/die Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name und Vorname möglich. Die Teilnahme wird durch den Lehrgangsleiter bestätigt! Anreisende ohne diese Bestätigung können nicht aufgenommen werden.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **24. April 2008** erbeten. Unvollständige oder verspätet eingehende Meldungen erschweren die Planung und Vorbereitung außerordentlich und sind bitte zu vermeiden.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine fröhliche Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang!

*Dr. Barbara Oettinger,*  
Präsidentin des DAB

*Manfred Jennewein,*  
Vizepräsident (Organisation)

*Leonhard Beck,*  
Bundesreferent Jugend



# Anschriften aktuell

## Anschriftenverzeichnis des DAB-Präsidiums

### Präsidentin

Frau Dr. Barbara Oettinger,  
Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch;  
Tel. 07172 / 915110, Fax 07172 / 915111,  
praesident@aikido-bund.de

### Vizepräsident Technik

Herrn Karl Köppel,  
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;  
Tel. 07961 / 6581, Fax 07961 / 564146,  
vizepraesident.technik@aikido-bund.de

### Vizepräsident Organisation

Herrn Manfred Jennewein,  
Bahnhofstr. 29, 65527 Niedernhausen;  
Tel. 06127 / 98027, Fax 06127 / 9656-29,  
vizepraesident.organisation@aikido-bund.de

### Bundesschatzmeister

Herrn Edmund Grund,  
Richard-Wagner-Str. 2, 72622 Nürtingen;  
Tel. 07022 / 52897, Fax 07022 / 306099,  
schatzmeister@aikido-bund.de

### Bundesreferent Internal-Relations

Herrn Manfred Ellmaurer,  
Lerchenweg 4, 73547 Lorch;  
Tel. 07172 / 8991,  
aikido.aktuell@aikido-bund.de

### Rechtsausschuss-Vorsitzender

Herrn Roland Nemitz,  
Pommernweg 22, 24784 Westerrönfeld;  
Tel. 04331 / 436808, Fax 01212 / 512645168,  
rechtsausschuss@aikido-bund.de

### Bundesreferent Prüfungswesen

Herrn Berthold Krause,  
Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel. 04192 / 899499, Fax 04192 / 818677,  
pruefungswesen@aikido-bund.de

### Bundesreferent Lehrwesen

Herrn Ulrich Schümann,  
Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel. 04192 / 9249,  
lehrwesen@aikido-bund.de

### Bundesreferent Jugend

Herrn Leonhard Beck,  
Crailsheimer Str. 4, 90574 Roßtal-Buchschwabach;  
Tel. 09127 / 902060,  
jugend@aikido-bund.de

### Bundesreferent Public-Relations

Herrn Horst Hahn,  
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;  
Tel. 0911 / 95339917, Fax 0911 / 576026,  
public-relations@aikido-bund.de

---

### Bundestrainer

Herrn Alfred Heymann,  
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel. 05523 / 303737, Fax 05523/3037-37(-39),  
AEHeymann@aol.com

Herrn Karl Köppel,  
Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau;  
Tel. 07961 / 6581, Fax 07961 / 564146,  
K.Koepfel@t-online.de

---

## Anschriftenverzeichnis der Aikido-Landesverbände des DAB

### Aikido-Verband BW e.V.

Herrn Martin Glutsch,  
Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;  
Tel. 07031 / 266547, Fax 07031 / 274462,  
vorsitzender@aikido-avbw.de

### Aikido-Verband BY e.V.

Herrn Horst Hahn,  
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;  
Tel. 0911 / 95339917, Fax 0911 / 576026,  
1.vorsitz@aikido-bayern.de

**Aikido-Verband BB e.V.**

Herrn Roger Zieger,  
Schönwalder Allee 57, 13587 Berlin;  
Tel. 030 / 37595532, Fax 030 / 37595531,  
1.vs@aikido-berlin-brandenburg.de

**Aikido-Verband HH e.V.**

Herrn Wolfgang Glöckner,  
Stühmtwiete 28 d, 22175 Hamburg;  
Tel. 040 / 6308351,  
1.vorsitzender@aikido-hamburg.de

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

Herrn Dr. Hans-Peter Vietze,  
Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel. 06105 / 23779, Fax 06105 / 923364,  
1.vorsitzender@aikido-hessen.de

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

Herrn Markus Traupe,  
Brandhorststr. 13, 32469 Petershagen;  
Tel. 05707 / 939821,  
1.vorsitzender@aikido-niedersachsen.de

**Aikido-Verband NRW e.V.**

Herrn Horst Glowinski,  
Greifenberger Str. 7, 44581 Castrop-Rauxel;  
Tel. 02305 / 79606,  
1-vorsitzender@aikido-avnrw.de

---

**Aikido-Verband RP e.V.**

Herrn Ermano Olivan,  
Hintergasse 26b, 67316 Carlsberg;  
Tel. 0171 / 5236003,  
1.vorsitzender@aikido-rheinland-pfalz.de

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

Herrn Ralph Jäckel,  
August-Bebel-Str. 16, 09557 Flöha;  
Tel. 03726 / 722175, Fax 03726 / 722175,  
ihle\_jaekel@surfeu.de

**Aikido-Verband SH e.V.**

Herrn Roland Nemitz,  
Pommernweg 22, 24784 Westerrönfeld;  
Tel. 04331 / 436808, Fax 01212 / 512645168,  
1v@aikido-sh.de

**Aikido-Verband TH e.V.**

Herrn Frank Zimmermann,  
Am Südhang 2, 07546 Gera;  
Tel. 0365 / 4873663, Fax 0365 / 4873664,  
v1@avth.de

---

## Anschriftenverzeichnis der Aikido-Vereine/-Abteilungen des DAB (nach Postleitzahlen geordnet)

(01159) **Takebayashi Dojo e.V.**

Andreas Oelkers, Berchtesgadener Str. 35,  
01279 Dresden; Tel. 0351 / 2502903;  
Fax 01212 / 530932530; andreas-oelkers@web.de

(04288) **SV Liebertwolkwitz e.V.**

Thomas Kunert, Fritz-Krebs-Str. 3,  
04288 Leipzig-Liebertwolkwitz;  
Tel. 0177 / 5909194; aikido@hotmail.com

(04315) **SV Leipziger Löwen e.V.**

Hans-Ullrich Wolscht, Grunickestraße 18,  
04347 Leipzig; Tel. 0341 / 2312096;  
hanswolscht@freenet.de

(04317) **SV Automation 61 Leipzig e.V.**

Ivonne Weber, Dauthestraße 9,  
04317 Leipzig; Tel. 0341 / 9901533;  
aikido@sv-automation.de

(04600) **Zentrum für Kampfk. Altenburg e.V.**

Frank Zimmermann, Am Südhang 2,  
07546 Gera; Tel. 0365 / 4873663;  
Fax 0365 / 4873664; info@zfk-altenburg.com

(04808) **1. Nemter SV e.V.**

Paul Fitzner, Albin-Schöne-Str. 16,  
04808 Kühren-Burkartshain; Tel. 03425 / 811087;  
powerpaul80@freenet.de

(06618) **SG Friesen Naumburg 2005 e.V.**

Frank Thiedke, Kösemer Str. 79,  
06618 Naumburg; Tel. 03445 / 771391;  
knarf79@gmx.de

(06869) **TSV Griebö e.V.**

Alexander Riemer, Dorfstr. 36,  
06869 Buko; Tel. 034903 / 59508;  
Fax 034903 / 59558; alexriemer@hotmail.com

(07545) **Zentrum für Kampfkünste Gera e.V.**  
Frank Zimmermann, Am Südhang 2,  
07546 Gera; Tel. 0365 / 4873663;  
Fax 0365 / 4873664; info@zfk-gera.de

(07607) **TSV Eisenberg/Thür. e.V.**  
Karin Arlitt, Kursdorfer Str. 2,  
07607 Eisenberg; Tel. 036691 / 43778;  
bibliothe-karin@gmx.de

(07749) **Seishinkai Jena e.V.**  
Heike Voß, Haydnstr. 7,  
07749 Jena; Tel. 03641 / 394043;  
Fax 03641 / 351722; aikido@seishinkai.de

(09456) **AC Annaberg-Buchholz im PSV e.V.**  
Peter Iser, Haldenstraße 20,  
09456 Annaberg; Tel. 03733 / 671211;  
pep.iser@freenet.de

(09573) **Budo-Verein Leubsdorf e.V.**  
Ralph Jäckel, August-Bebel-Str. 16,  
09557 Flöha; Tel. 03726 / 722175;  
Fax 03726 / 722175; ihle\_jaekel@surfeu.de

(09669) **BC Frankenberg e.V.**  
Hans-J. Burkhardt, Am Bahnhof 10,  
09577 Niederwiesa; Tel. 0171 / 6877058;  
hajo-burkhardt@online.de

(10629) **Aikido-Berlin-Charlottenburg e.V.**  
Beate Heger, Olbersstr. 55 M,  
10589 Berlin; Tel. 030 / 3441166;  
charlottenburg@aikido-berlin-brandenburg.de

(12437) **Aikido-Circle-Süd e.V.**  
Stephan Wuttke, Friedrich-Wilhelm-Str. 97,  
12099 Berlin; Tel. 030 / 7430582;  
ac-sued@aikido-berlin-brandenburg.de

(12437) **Aikido-Seishinkan-Köpenick e.V.**  
Karsten Greisert, Fredersdorfer Weg 27,  
12589 Berlin; Tel. 030 / 64169881;  
koepenick@aikido-berlin-brandenburg.de

(12555) **Aikido-Berlin-Treptow e.V.**  
Michael Scheer, Weserstr. 204,  
12047 Berlin; Tel. 030 / 6134038;  
treptow@aikido-berlin-brandenburg.de

(13353) **Aikido-Wirbel Berlin e.V.**  
Detlef Meißner, Mecklenburgische Str. 90 B,  
10713 Berlin; Tel. 030 / 79 70 86 90;  
wedding@aikido-berlin-brandenburg.de

(13581) **Aikido-Connection-Spandau e.V.**  
Oliver Steyer, Rheinstr. 37,  
12161 Berlin; Tel. 030 / 62705777;  
spandau@aikido-berlin-brandenburg.de

(13629) **SC Siemensstadt Berlin e.V.**  
Susanne Vorgerd, Rohrdamm 61 - 64,  
13629 Berlin; Tel. 030 / 3354250;  
info@scs-budo.de

(14662) **SG Eintracht Friesack e.V.**  
Erhard Genschmer, Hirschsprung 12,  
14662 Friesack; Tel. 033235 / 1432;  
Fax 033235 / 21998;

(16816) **TKV Ruppin e.V.**  
Dirk Becker, Breite Str. 57,  
16827 Altruppin; Tel. 0175 / 5 66 40 05;  
info@aikido-neuruppin.de

(19348) **SV Blau-Weiß Perleberg e.V.**  
Hartmut Voigt, Reetzer Str. 45,  
19348 Perleberg; Tel. 03876 / 604447;  
hartmut.voigt@aikido-perleberg.de

(21073) **Aikido-Club Harburg e.V.**  
Stefan Diercks, Heinrich-Heine-Straße 1a,  
21218 Seevetal; Tel. 04105 / 52320;  
1.vorsitzender@aikido-harburg.de

(21218) **TSV Eintracht Hittfeld e.V.**  
Gisbert Burckardt, Bittcherweg 10a,  
21079 Hamburg; Tel. 040 / 76411710;  
Fax 040 / 76411711; aikido@tsv-hittfeld.de

(22081) **HT Barmbeck-Uhlenhorst e.V.**  
Eckhard Claaßen, Tannenzuschlag 2 a,  
22419 Hamburg; Tel. 040 / 5202149;  
Fax 040 / 5204946; EClaaßen@t-online.de

(22159) **Turn- und Sportverein Berne e.V.**  
Wolfgang Glöckner, Stühmtwiete 28 d,  
22175 Hamburg; Tel. 040 / 6308351;  
wolf.gloeckner@t-online.de

(22179) **Bramfelder SV von 1945 e.V.**  
Alfred Haase, Roter Hahn 44,  
22159 Hamburg; Tel. 040 / 6443893;  
alfredhaase@web.de

(22307) **BKSV Goliath von 1903 e.V.**  
Eleni Sotiropoulos, Stühmtwiete 28 d,  
22175 Hamburg; Tel. 040 / 6308351;  
Eleni.Sotiropoulos@t-online.de

(22419) **SC Alstertal-Langenhorn e.V.**  
Arnd Gläser, Herzmoor 7,  
22417 Hamburg; Tel. 040 / 5203167;  
Fax 040 / 53759890; arnd.glaeser@t-online.de

(22457) **TuS Germania Schnelsen e.V.**  
Dieter Tretow, Christoph-Probst-Weg 19,  
20251 Hamburg; Tel. 040 / 4390286;  
dieter.tretow@hanse.net

(22523) **SV Eidelstedt v. 1880 e.V.**

Olaf Stenzel, Goosacker 31,  
22549 Hamburg; Tel. 040 / 8008322;  
stenzel.olaf@t-online.de

(22767) **Hamburger TV von 1846 e.V.**

Rainer Fürderer, Peter-Lurenz-Weg 25A,  
21077 Hamburg; Tel. 040 / 75061779;  
rainer.fuerderer@email.de

(22869) **SV Blau-Weiß Schenefeld e.V.**

Werner Lättig, Gorch-Fock-Str. 4,  
20357 Hamburg; Tel. 040 / 4915899;  
werner.laettig@hamburg.de

(22880) **Wedeler TSV e.V.**

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

(23564) **Lübecker Judo-Club e.V.**

Frauke Drewitz, Wakenitzstr. 25,  
23564 Lübeck; Tel. 0451 / 7075558;  
Frauke.Drewitz@gmx.de

(23743) **TSV Ostseebad Grömitz e.V.**

Thomas Clausen, Gartenstr. 10,  
23743 Grömitz; Tel. 04562 / 6638;  
aikidogroemitz@aol.com

(24116) **Polizei-SV Kiel von 1921 e.V.**

Markus Hansen, Grenzweg 13,  
24119 Kronshagen;  
fragen@aikido-kiel.de

(24149) **NDTSV Holsatia von 1887 e.V.**

Claus Tiemann, Rosenfelder Str. 24,  
24148 Kiel; Tel. 0431 / 6003613;  
Fax 0431 / 6003613; ClausTiemann@web.de

(24568) **Kaltenkirchener TS v. 1894 e.V.**

Rolf Steenbock, Auf dem Kamp 103,  
24568 Kaltenkirchen; Tel. 04191 / 8163;  
kaltenkirchen@aikido-sh.de

(24576) **Bramstedter TS von 1861 e.V.**

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

(24582) **TSV Wattenbek e.V. von 1963**

Wolfgang Lockenvitz, Ellerrade 15,  
24582 Bordesholm; Tel. 04322 / 1673;  
loki.bordesholm@t-online.de

(24594) **MTSV v. 1860 e.V. Hohenwestedt**

Jürgen Springborn, Parkstr. 15-19,  
24594 Hohenwestedt; Tel. 04871 / 1682;  
juergen.springborn@gmx.de

(24598) **SV Boostedt von 1922 e.V.**

Ulrich Schümann, Stormarnring 17,  
24576 Bad Bramstedt; Tel. 04192 / 9249;  
u-schuemann@versanet.de

(24768) **Rendsburger TSV von 1859 e.V.**

Roland Nemitz, Pommernweg 22,  
24784 Westerrönfeld; Tel. 04331 / 436808;  
Fax 01212 / 512645168; 1.Vorsitzender@rtsv.de

(24939) **Flensburger SV von 1908 e.V.**

Gabriele Thomsen, Ostseebadweg 24,  
24939 Flensburg; Tel. 0461 / 44971;  
gaby\_thomsen@t-online.de

(24939) **TSB Flensburg v. 1865 e.V.**

Siegmund Kranz, Westerholm 5,  
24972 Steinbergkirche;  
Tel. 0175 / 4715235

(25355) **Barmstedter MTV 1864 e.V.**

Torsten Preuß, Am Schäferfeld 9,  
25355 Barmstedt; Tel. 04123 / 956538;  
barmstedtermtv@aikido-sh.de

(25355) **FC Heede v. 1974 e.V.**

Frank Dettbarn, Holstenring 8,  
25355 Barmstedt; Tel. 04123 / 2561;  
frank.dettbarn@nexgo.de

(25524) **Aikido-Club Itzehoe e.V.**

Ingo Burmeister, Ernst-Behrends-Allee 7,  
25436 Uetersen; Tel. 04122 / 927327;  
itzehoe@aikido-sh.de

(25548) **Aikido-Club Kellinghusen e.V.**

Holger Bornholdt, Oberstr. 54,  
25524 Oelixedorf; Tel. 04821 / 94648;  
vorstand@aikidoclubkellinghusen.de

(25917) **MTV Leck von 1889 e.V.**

Jürgen Bohlmann, Sandweg 17,  
25917 Leck-Klintum; Tel. 04662 / 70833;  
Juergen2002-Bohlmann@web.de

(27472) **Rot-Weiß Cuxhaven e.V.**

Michael Strahl, Amtshof 1,  
21785 Neuhaus/Oste; Tel. 04752 / 841090;  
Fax 04752 / 841090

(28259) **TuS Huchting von 1904 e.V.**

Norbert Grywatsch, Robbenplate 25,  
28259 Bremen; Tel. 0421 / 584335;  
aikido-tus-huchting@gmx.de

(29633) **SV Munster e.V.**

Dr. Damian Magiera, Fuhrenkamp 1,  
29633 Munster; Tel. 05192 / 963892;  
Aikido-SV-Munster@gmx.de

(29699) **SG Benefeld-Cordingen e.V.**  
Edna Köster, Neue Straße 7,  
29664 Walsrode; Tel. 05161 / 74741;  
EdnaKoester@gmx.de

(30173) **Aikido-Verein Hannover e.V.**  
Norbert Knoll, Kampstraße 17,  
30880 Laatzen; Tel. 0511 / 8093518;  
n.knoll@t-online.de

(30449) **VfL von 1848 e.V. Hannover**  
Bernd Markowski, Berenbosteler Str. 88a,  
30823 Garbsen; Tel. 05137 / 875304;  
bernd.markowski@web.de

(30519) **Judo-Club Sakura e.V.**  
Nina Zachael, Otto-Hahn-Straße 13,  
30880 Laatzen;  
Tel. 0511 / 826773;

(30629) **SG von 1896 Misburg e.V.**  
Andreas Türk, Fallingbosteler Str. 4,  
30625 Hannover; Tel. 0511 / 575826;  
antuerk@t-online.de

(30851) **VfB Langenhagen e.V.**  
Christiane Jansen, Auf dem Rußkampe 79,  
30855 Langenhagen; Tel. 0511 / 7900800;  
aikido@vfb-langenhagen.de

(30855) **TSV Godshorn von 1926 e.V.**  
Marlene Weyel, Birkenallee 12,  
30855 Langenhagen; Tel. 0511 / 744308;  
Fax 0511/7860546; marlene-weyel@t-online.de

(31157) **TKJ Sarstedt e.V.**  
Birgit Gießler, Willy-Brandt-Ring 32,  
31157 Sarstedt; Tel. 05066 / 900082;  
Fax 05066 / 9019673; aikido@tkj-sarstedt.de

(31789) **Post-SV Hameln e.V.**  
Harald Weiß, Hamelscher Weg 3,  
31860 Emmerthal; Tel. 05155 / 281420;  
haraldwei@yahoo.de

(32549) **JC Bad Oeynhausen e.V.**  
Dirk Klusmeier, Am gr. Weserbogen 30,  
32549 Bad Oeynhausen; Tel. 05731 / 752841;  
Fax 05731 / 752840; dklusmeier@yahoo.de

(32825) **Blomberger SV e.V.**  
Guido Becker, Prenzlauer Str. 1,  
32825 Blomberg; Tel. 05235 / 994 994;  
sven-guido.becker@gmx.de

(33378) **Wiedenbrücker TV e.V.**  
Michael Adler, Elmers Weg 12,  
33332 Gütersloh; Tel. 05241 / 9941111;  
adler-m@gmx.de

(34121) **Ki & Aikido-Dojo Kassel e.V.**  
Markus Schein, Heckerstr. 30 c,  
34121 Kassel; Tel. 0162 / 7016628;  
info@kiaikido-kassel.de

(34376) **TSV 1889/06 Immenhausen e.V.**  
Dieter Samtleben, Gerhart-Hauptmann-Str. 11,  
34376 Immenhausen; Tel. 05673 / 4483;  
Aikidomeister@aol.com

(35390) **MTV 1846 C.R. Gießen e.V.**  
Markus Staab, Döngesgasse 26,  
35516 Münzenberg; Tel. 06004 / 916836;  
aikido@mtv-giessen.de

(36205) **TV Sontra 1861 e.V.**  
Peter Hintz, Brodberg 12,  
36205 Sontra; Tel. 05653 / 9779-12;  
info@tv-sontra.de

(36452) **RSV Kaltennordheim e.V.**  
Lars Ophagen, August-Bebel-Str. 8,  
36452 Kaltennordheim; Tel. 036966 / 84375;  
lars.ophagen@gmx.de

(37154) **Aikido-Club Northeim e.V.**  
Barbara Mudra, Heinrich-Sohnrey-Str. 16,  
37186 Moringen; Tel. 05554 / 1803;  
Fax 05554 / 390881; info@aikido-northeim.de

(37176) **SG Wolbrechtsh.-Hevensen e.V.**  
Joachim Brinkmann, Bäckergasse 1,  
37176 Nörten-Hardenberg; Tel. 05503 / 2487;  
jo.brinkmann@freenet.de

(37574) **Einbecker SV von 2006 e.V.**  
Karsten Leser, Anna-Seghers-Weg 4,  
37574 Einbeck; Tel. 05561 / 971665;  
skleser@freenet.de

(38122) **Braunschweiger Judo-Club e.V.**  
Claus-D. Sonnenberg, Lebenstedter Str. 3,  
38268 Lengede-Broistedt; Tel. 05344 / 1255;  
Fax 05344 / 261295; c.sonnenberg@t-online.de

(38239) **TSV Beddingen e.V.**  
Corinna Sonnenberg, Lebenstedter Str. 3,  
38268 Lengede-Broistedt; Tel. 05344 / 1255;  
Fax 05344 / 261295; c.sonnenberg@t-online.de

(38642) **J-K-C Sportschule Goslar e. V.**  
Uwe Reinecke, Schäferwall 5,  
38640 Goslar; Tel. 05321 / 25111;  
u.reinecke@t-online.de

(38678) **USC Clausthal-Zellerfeld e.V.**  
Patrick David, Tannenhöhe 14,  
38678 Clausthal-Zellerfeld; Tel. 05323 / 922657;  
Fax 05323 / 40281; aikido@usc-clausthal.de

(42285) **Polizei-SV Wuppertal 1921 e.V.**  
Buschland 35,  
42285 Wuppertal; Tel. 0202 / 253 42 15;  
psv-wuppertal@unitybox.de

(44388) **Aikido-HBG e.V. Dortmund**  
Hubert Luhmann, Haferkampstr. 10,  
44369 Dortmund; Tel. 0231 / 673780;  
Fax 0231 / 673780; info@aikido-hbg.de

(44534) **Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.**  
Jürgen Feldmann, Preinstr. 37,  
59192 Bergkamen; Tel. 0176 / 23291502;  
info@aikido-luenen.de

(44625) **KSV Herne 1920 e.V.**  
Horst Glowinski, Greifenberger Str. 7,  
44581 Castrop-Rauxel; Tel. 02305 / 79606;  
aikido@ksv-herne.de

(44791) **Polisportvereinigung Bochum e.V.**  
Dietmar Seifer, Altenhöfener Str. 81,  
44623 Herne; Tel. 02323 / 460124;  
dietmar.seifer@gmail.com

(45770) **Aikido-Club Herten e.V.**  
Karl Behnke, Dahlienstr. 4,  
45772 Marl; Tel. 02365 / 62964;  
Fax 02365 / 507120; renete@aikido-herten.de

(45772) **DJK Germania Lenkerbeck e.V.**  
Jutta Most, Emslandstraße 3,  
45770 Marl; Tel. 02365 / 34025;  
Fax 02365 / 395179; jutta.most@gmx.de

(45881) **TC Gelsenkirchen 1874 e.V.**  
Frank Mercsak, Obererle 30,  
45897 Gelsenkirchen-Buer; Tel. 01577 / 3403229;  
mercsak@gmx.de

(46414) **TuS Gahlen 1912 e.V.**  
Ernst-Helmut Hohendorff, J.-v.-d.-Recke-Str. 59,  
46514 Schermbeck; Tel. 02853 / 1232;  
aikido@tusgahlen.de

(46499) **Hamminkelter SV 1920/46 e.V.**  
André Lanfermann, Halfmannsfeld 4,  
46499 Hamminkeln; Tel. 02852 / 509878;  
info@aikido-hamminkeln.de

(48167) **TV Wolbeck v. 1962 e.V.**  
Maria Bäumer, Zur Werseae 22,  
48324 Sendenhorst;  
Tel. 02535 / 95 90 20

(53712) **Sport-Club Taisho e.V.**  
Thomas Prediger, Zeithstr. 100,  
54721 Siegburg; Tel. 02241 / 127316;  
Fax 02241 / 1273197

(53721) **Aikido-Club Siegburg e.V.**  
Ulrike Putzka, Hagebuttenweg 8,  
53721 Siegburg-Kaldauen; Tel. 02241 / 382500;  
Fax 02241 / 917209; AikidoClubSU@aol.com

(53721) **Elterninitiative Murkel e.V.**  
Ulrich Borchardt, Buchenweg 3F,  
53721 Siegburg-Kaldauen; Tel. 02241 / 381594;  
Fax 02242 / 9010809

(53797) **Turnverein 08 Lohmar e.V.**  
Frank Vogelsberg, Mittelstr. 3,  
53819 Neunkirchen-Seelscheid;  
Tel. 02247 / 922102; fvogelsberg@hotmail.com

(57610) **Altenkirchener SG 1883 e.V.**  
Klaus Meder, Lohmühlenweg 9,  
57610 Altenkirchen; Tel. 02681 / 6998;  
Fax 02681 / 7628

(58239) **Budogemeinschaft Schwerte '61 e.V.**  
Bernd Kahl, Arthur-Schopenhauer-Weg 2,  
58239 Schwerte; Tel. 02304 / 80704;  
bernd-kahl@ruhrnet-online.de

(58553) **Judo-Club Halver e.V.**  
Kerstin Broska, von-Vincke-Str. 81,  
58553 Halver; Tel. 02353/12783;  
kerstin.broska@ju-jutsu-halver.de

(59067) **Hammer SpVg 03/04 e.V.**  
Klaus Lenferding, Josef-Schlichter-Allee 5,  
59063 Hamm; Tel. 02381 / 23518;  
Fax 02381 / 432378; info@fragensagen.de

(59192) **TLV Rünthe 77 e.V.**  
Arne Hüls, Springweg 3,  
59192 Bergkamen; Tel. 02307 / 967742;  
kontakt@aikido-ruenthe.de

(59457) **Werler TV von 1894 e.V.**  
Uwe Kirchhoff, Crispeweg 2,  
59457 Werl; Tel. 02922 / 84748;  
uwe.kirchhoff@12move.de

(60549) **Aikido Flughafen Ffm. e.V.**  
Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8,  
65597 Hünfelden-Dauborn; Tel. 06438 / 1782;  
udoditt@online.de

(60598) **Dojo Sachsenhausen e.V.**  
Dr. Peter Herdt, Mörfelder Landstr. 68,  
60598 Frankfurt/Main;  
Tel. 069 / 61993988

(61118) **TV Bad Vilbel 1881 e.V.**  
Rolf Lindel, Seestr. 4,  
61118 Bad Vilbel; Tel. 06101 / 604822;  
Fax 06101 / 604867; info@gad-lindel.de

**(61449) TUS Steinbach e.V.**

Roland Schwarz, Landrat-Beckmann-Str. 4,  
61250 Usingen; Tel. 06081 / 686667;  
rolando@marionundrolandschwarz.info

**(63303) TV 1880 Dreieichenhain e.V.**

Eric Bizet, Auf der Schulwiese 26,  
63303 Dreieich; Tel. 06103 / 699666;  
Fax 06103 / 699666; aikido@tvdreieichenhain.de

**(63450) Turngemeinde 1837 Hanau a.V.**

Michael Skotnik, Rüdigerheimer Str. 34,  
63543 Neuberg; Tel. 06183 / 73748;  
Info@TG-Hanau.de

**(63739) Samurai Unterfranken e.V.**

Peter Bergmann, Brahmsstr. 18,  
63768 Hösbach; Tel. 06021 / 57773;  
info@samurai-unterfranken.de

**(63741) DJK Aschaffenburg e.V.**

Martin Schultes, Am Gewann 3,  
63825 Schöllkrippen; Tel. 06024 / 80547;  
aikido.schultes@freenet.de

**(63820) TV Elsenfeld 05 e.V.**

Jürgen Hohm, Spessartstr. 3,  
63868 Großwallstadt; Tel. 06022 / 25168;  
Fax 06022 / 5200; info@tv-elsenfeld.de

**(63874) 1. Budo-Club Dammbach e.V.**

Thomas Reintgen, Gartenstr. 6,  
63874 Dammbach; Tel. 06092 / 823977;  
treintgen@t-online.de

**(63920) Bushido Amorbach e.V.**

Thorsten Reck, Königsberger Str. 24,  
63916 Amorbach; Tel. 0170 / 8070656;  
info@bushido-amorbach.de

**(64546) SKV Mörfelden 1879 e.V.**

Dr. Hans-Peter Vietze, Zillering 47,  
64546 Mörfelden-Walldorf; Tel. 06105 / 23779;  
Fax 06105 / 923364; vietze.hp@t-online.de

**(64546) TGS Walldorf 1896 e.V.**

Peter Siffert, Oberweg 14,  
60318 Frankfurt/Main; Tel. 069 / 554192;  
Fax 95529255; peter.siffert@aikido-walldorf.de

**(64569) TV Nauheim 1888/94 e.V.**

Friedrich Schweikert, Im Friedrichsee 10 a,  
64521 Groß-Gerau; Tel. 06152 / 40136;  
1.vorsitzender@aikido-tvnauheim.de

**(64839) TSV 1888 Altheim e.V.**

Arnulf Schmidt, Wächtersbachstr. 20,  
64823 Groß-Umstadt;  
Tel. 06078 / 73368

**(65527) Aikido-Club Niedernhausen e.V.**

Manfred Jennewein, Bahnhofstr. 29,  
65527 Niedernhausen; Tel. 06127 / 98027;  
Fax 965629; m-jennewein@jennewein.com

**(65597) TSG Ohren 1895 e.V.**

Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8,  
65597 Hünfelden-Dauborn; Tel. 06438 / 1782;  
UdoDitt@aol.com

**(67065) TG "Frei Heil" 1892 e.V. Rheingönheim**

Thomas Träger, Mozartstr. 8,  
67258 Heßheim; Tel. 06233 / 371614;  
tl.traeger@t-online.de

**(67227) Aikido-Club Frankenthal e.V.**

Melanie Müller, Freinsheimer Str. 40a,  
67245 Lamsheim;  
Tel. 06233 / 352878

**(67549) 1. Judo-Club Worms e.V.**

Bruno Pozelis, Klosterstraße 32,  
67547 Worms; Tel. 06241 / 900045;  
bpozelis@gmail.com

**(68753) Aikido Wiesental e.V.**

Bernhard Kühner, Breslauer Str. 3,  
68753 Waghäusel-Wiesental; Tel. 07254 / 71273;  
aikido-wiesental@web.de

**(69121) Aikido-Gemeinschaft Heidelberg e.V.**

Wilma Strothenke, Gerh.-Hauptmann-Str. 6,  
69221 Dossenheim; Tel. 06221 / 4320080;  
agheidelberg@gmx.de

**(70173) Aikido-Dojo Stuttgart e.V.**

Andreas Wagner, Raichbergstr. 15,  
70329 Stuttgart; Tel. 0711 / 2579562;  
Fax 0711 / 2579562; andreas.g.wagner@web.de

**(70180) Aikido-Club Stuttgart e.V.**

Michael Zimnik, Auf dem Haigst 36,  
70597 Stuttgart; Tel. 0711 / 760789;  
Fax 0711 / 22666815; info@aikido-club-stuttgart.de

**(70597) TSG Stuttgart e.V.**

Frieder Buyer, Aspergstr. 31,  
70186 Stuttgart; Tel. 0711 / 482471;  
aikido-abteilungsleiter@tsg-stuttgart.de

**(70794) TSV Plattenhardt e.V.**

Sonja McGough-Sauer, Ernst-Reuter-Str. 20,  
71034 Böblingen; Tel. 07031 / 264666;  
sonja2012@gmx.net

**(71032) SV Böblingen e.V.**

Hans-Georg Schröder, Schillerstraße 117,  
71155 Altdorf; Tel. 07031 / 609076;  
Fax 3052110778; aikido-al@sv-boeblingen.de

**(71063) VfL Sindelfingen 1862 e.V.**

Peter Pawlikowski, Zollernweg 4,  
71131 Jettingen; Tel. 07452 / 790540;  
Fax 07452 / 790514; p.pawlikowski@freenet.de

**(71229) TSG Leonberg e.V.**

Volker Uttecht, Hermelinweg 47,  
71063 Sindelfingen; Tel. 07031 / 2627134;  
iv.ut@arcor.de

**(71334) Aikido-Gruppe Waiblingen e.V.**

Ulrich Kühner, Meisenweg 1,  
71334 Waiblingen; Tel. 07151 / 9946480;  
vorstand@aikido-waiblingen.de

**(72250) Aikido-TG Freudenstadt e.V.**

Hans Gerd Michel, Roter Weg 16,  
72291 Betzweiler-Wälde; Tel. 07455 / 2419;  
aikido-freudenstadt@web.de

**(72631) Aikido-Club Aichtal e.V.**

Joachim Eppler, Aulendorfer Str. 33,  
70599 Stuttgart; Tel. 0711 / 8827084;  
Fax 8827084; 1vorsitzender@aikido-aichtal.de

**(72764) TSG Reutlingen 1843 e.V.**

Manfred Horschke, Brühlstr. 61,  
72770 Reutlingen; Tel. 07121 / 503512;  
Fax 07121 / 503512; manfredhorschke@web.de

**(73033) Turnerschaft Göppingen e.V.**

Dr. Barbara Oettinger, Stuttgarter Str. 32,  
73547 Lorch; Tel. 07172 / 915110;  
Fax 915111; kontakt@aikido-goepingen.de

**(73230) VfL Kirchheim/Teck e.V.**

Karen Junk, Schubertweg 1/1,  
73207 Plochingen; Tel. 07153 / 73894;  
kontakt@aikido-kirchheim.de

**(73278) TSV Schlierbach e.V.**

Volker Kenner, Hermannstr. 1,  
73207 Plochingen; Tel. 07153 / 619391;  
kontakt@aikido-schlierbach.de

**(73433) Post-Sportverein Aalen e.V.**

Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10,  
73492 Rainau; Tel. 07961 / 6581;  
Fax 07961 / 564146; k.koepfel@t-online.de

**(73547) ASV Lorch 1900 e.V.**

Claudia Emunds-Roß, Eichenweg 11,  
73660 Urbach; Tel. 07181 / 995139;  
Fax 488895; abteilungsleiter@aikido-lorch.de

**(73734) Aikido-Verein Esslingen e.V.**

Edmund Grund, Richard-Wagner-Str. 2,  
72622 Nürtingen; Tel. 07022 / 52897;  
Fax 07022 / 306099; edmundgrund@arcor.de

**(74321) JC Bietigheim e.V.**

Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16,  
70195 Stuttgart; Tel. 0711 / 6990214;  
Fax 0711 / 6990213; arno-zimmermann@arcor.de

**(74564) VfB Jagstheim 1946 e.V.**

Manfred Meiser, Jagsth. Hauptstr. 137,  
74564 Crailsheim-Jagstheim; Tel. 07951 / 5941;  
Fax 07951 / 471409; manne-meiser@t-online.de

**(75365) Aikido-Club Calw e.V.**

Jochen Genthner, Biergasse 10,  
75365 Calw; Tel. 07051 / 70875;  
Fax 07051 / 926986; info@jochen-genthner.de

**(75433) Aikido-Club Knittlingen e.V.**

Andreas Weindl, In den Kapellengärten 11,  
75433 Maulbronn; Tel. 07043 / 959072;  
info@aikido-knittlingen.de

**(75589) JSC Karlsdorf-Neuthard e.V.**

Roland Storck, Pfinzstr. 3,  
76689 Karlsdorf-Neuthard; Tel. 07251 / 94788;  
aikido@jsckn.de

**(76199) Post Südstadt Karlsruhe e.V.**

Bernd Reinhardt, Am Liepoldsacker 42,  
76229 Karlsruhe; Tel. 0721 / 481514;  
Fax 0721 / 481514; bernd.max.reinhardt@web.de

**(76344) SG Forschungszentrum KA e.V.**

**(76437) Rastatter Turnverein e.V.**

Maria-Christina Piera, Steinmauerner Str. 16a,  
76437 Rastatt; Tel. 0171 / 6924926;  
aikido-rtv@web.de

**(76646) 1. Bruchsaler Budo-Club e.V.**

Silvia Samendinger, Bruchsaler Str. 26,  
75053 Gondelsheim; Tel. 07252 / 539634;  
aikido@bruchsaler-budoclub.de

**(80807) TSV M.-Milbertshofen e.V.**

Michael Wellnitz, Woferlstr. 28,  
81737 München; Tel. 089 / 68072685;  
michael.wellnitz@freenet.de

**(83674) SC Gaißach e.V.**

Andreas Essendorfer, Ostfeldstr. 21,  
83674 Gaißach; Tel. 08041 / 73768;  
scg\_aikido@gmx.de

**(84028) Turnverein Landshut 1964 e.V.**

Dr. Martin Marchner, Pfarrfeldstr. 44,  
84036 Landshut;  
Tel. 0871 / 43019211

(85221) **TSV 1865 Dachau e.V.**

Manfred Hierner, Georg-Elser-Weg 8,  
85221 Dachau; Tel. 08131 / 71148;  
manfred.hierner@dachau.net

(86152) **Eisenbahner-SV Augsburg e.V.**

Wolfgang Kronhöfer, Regensburger Allee 3,  
86399 Bobingen; Tel. 08234 / 5222;  
Fax 08234 / 5222; kronhoefer@gmx.de

(86165) **Aikido- und Karate-Verein Augsburg**

Werner Ackermann, Kastanienweg 45,  
86169 Augsburg; Tel. 0821 / 708598;  
Fax 0821 / 7290507; ackermann@dasdojo.de

(86438) **Kissinger Sport-Club e.V.**

Ralph Romer, Tratteilstr. 59B,  
86415 Mering; Tel. 08233 / 795936;  
ralphromer@gmx.de

(86842) **Turnverein 1891 Türkheim e.V.**

Daniela Mann, Tanzbergweg 11a,  
86874 Tussenhausen-Mattsies;  
Tel. 08268 / 904608; mail@aikido-tuerkheim.de

(86879) **SpVgg Wiedergeltingen e.V. 1946**

Johann Schilling, Buchloer Str. 30,  
86879 Wiedergeltingen; Tel. 08241 / 911437;  
aikido@johannschilling.de

(87719) **TSV Mindelheim 1861 e.V.**

Alexander Ginter, Dr.-Jochner-Weg 2a,  
87719 Mindelheim; Tel. 08261 / 738898;  
Fax 08261 / 738898; mail@aikido-mindelheim.de

(89075) **VfL Ulm/Neu-Ulm e.V.**

Fred Artl, Glöcklerstr. 49,  
89233 Neu-Ulm; Tel. 0731 / 7130313;  
fred.artl@t-online.de

(89518) **Heidenheimer SB 1846 e.V.**

Thomas Wolfram, Steigstr. 22,  
89520 Heidenheim-Schnaith.; Tel. 07321 / 342876;  
Thomas\_Wolfram@gmx.de

(89522) **Erhard Aikido-Gruppe e.V.**

Georg Jooß, Iltisweg 4,  
89555 Steinheim-Sontheim; Tel. 07329 / 5499;  
georg.jooss@t-online.de

(89558) **TG Böhmenkirch e.V.**

Hans Biegert, Friedhofstr. 46,  
89558 Böhmenkirch; Tel. 07332 / 4836;  
Fax 07332 / 9230808; edith-biegert@web.de

(90411) **Post-SV Nürnberg e.V.**

Manfred Basevi, Guntherstr. 45 B,  
90461 Nürnberg; Tel. 0911 / 5460562;  
abtleiter@aikido-nuernberg.de

(96050) **TSG 2005 Bamberg e.V.**

Dieter Ficht, Herrleinstr. 49,  
97437 Haßfurt-Augsfeld; Tel. 09521 / 953195;  
Fax 09521/953352; dieter.ficht@schnell-im-netz.de

(97274) **RV Frisch Auf Leinach e.V.**

Siegfried Oginschus, Schlossgasse 19 b,  
97225 Zellingen; Tel. 09364 / 812193;  
leinach@aikido-bayern.de

(97816) **TSV Lohr am Main e.V.**

Manfred König, Bergwiesenstr. 7,  
97816 Lohr am Main; Tel. 0173 / 1052773;  
koenig-manfred@freenet.de

(97944) **1. Aikido-Club Unterschüpf e.V.**

Dieter Imhof, Römerstr. 24,  
97944 Boxberg-Unterschüpf; Tel. 07930 / 1684;  
imhof.dieter@t-online.de

(98527) **1. Aikido-Club Suhl e.V.**

Stefan Keller, Eisenberg 39,  
98544 Zella-Mehlis; Tel. 0172 / 1904152;  
AikidoClubSuhl@gmx.de

(99089) **USV Erfurt e.V.**

Thomas Kämmler, Feistkornstr. 28,  
99625 Kölleda; Tel. 03635 / 6007857;  
aikido@usv-erfurt.de

(99099) **Fudoshin Dojo Erfurt e.V.**

Oliver Stapp, Wilhelshafener Str. 1,  
99084 Erfurt; Tel. 0361 / 5415059;  
oestapp@yahoo.de

(99817) **PSV Eisenach e.V.**

Frank Albrecht, Hauptstr. 15,  
99848 Wutha-Farnroda; Tel. 036921/30931;18077;  
aikido-eisenach@t-online.de

(99867) **FSV 1950 Gotha e.V.**

Gunnar Skerhut, Spohrstr. 9,  
99867 Gotha; Tel. 03621 / 402204;  
Fax 03621 / 432299 d; skerhut@t-online.de



*Kokyū, die Atemkraft*

## Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 5. – 12. Juli 2008

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

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

**Lehrgangsleiter:** Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau,  
Tel. 07961 / 6581, Fax: 07961 / 564146, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

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

**Teilnahmeberechtigt:** vorrangig alle Angehörigen des DAB mit 1. Kyu Aikido sowie Aikido-Dane nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** Täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen bzw. Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 5. Juli 2008:** Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 12. Juli 2008:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

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

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 263 Euro/Teilh. auf das Konto: Köppel, Nr. 40412075, BLZ 614 910 10 bei der VOBA/RAIBA Ellwangen einzuzahlen.

**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/WC), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis spätestens **30. April 2008** 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 vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Weiterhin besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter auch die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident des DAB und Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang II im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 12. – 19. Juli 2008**

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

**Lehrer:** Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;  
Tel./Fax: 05523 / 303737

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

**Teilnahmeberechtigt:** alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu und ab 1. Dan Aikido nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** Täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 12. Juli 2008:** Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 19. Juli 2008:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

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

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

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (ohne oder mit 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 **30. April 2008** 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 vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Weiterhin besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter auch die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident des DAB*

*Alfred Heymann,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang III ab 2. Dan im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 20. – 27. Sept. 2008**

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

**Lehrer:** Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, BT; Karl Köppel, 6. Dan Aikido, BT

**Lehrgangsleiter:** Karl Köppel, Mahdfeldstr. 10, 73492 Rainau,  
Tel. 07961 / 6581, Fax: 07961 / 564146, E-Mail: K.Koeppel@t-online.de

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

**Teilnahmeberechtigt:** Alle Aikidoka des Deutschen Aikido-Bundes **ab 2. Dan Aikido**. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

**Lehrstoff:** Täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer/-innen.

### **Zeitplan:**

**Samstag, den 20. Sept. 2008:** Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 27. Sept. 2008:** Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

**Kosten:** Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung in Zweibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

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

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Bis zum Meldeschluss ist eine Kostenpauschale von 263 Euro/Teilh. auf das Konto: Köppel, Nr. 40412075, BLZ 614 910 10 bei der VOBA/RAIBA Ellwangen einzuzahlen.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher und verbindlicher Anmeldung über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung beim 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/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 **22. Juli 2008** 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 eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

**Wichtige Hinweise:**

1. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen. Interessenten werden gebeten, sich vor einer schriftlichen Anmeldung telefonisch beim Lehrgangsleiter zu informieren. Weiterhin besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter auch die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen.
2. Prüfungsanwärter/-innen müssen alle nach der Verfahrensordnung für Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident des DAB und Lehrgangsleiter*

---

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Ergänzung des Lehrgangsplans 2008

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
02.08.2008	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	LZ Herzogenhorn	Prüfer gemäß Einladung des BPA

*Berthold Krause, Bundesreferent Prüfungswesen Aikido*

## Aikido-Verband Berlin-Brandenburg e. V.

### Lehrgangsplan 2008

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
26.01.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Nage- und Katame- Waza (5. bis 2. Kyu)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
02.02.2008	10.00-12.30	Landes-Kyu-Training	Friesack	Karsten Greisert, 2. Dan
09.02.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Nage- und Katame- Waza (1. Kyu)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
15.03.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Nage-Waza (1. Dan)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
12./ 13.04.2008	15.00-17.30 9.30-12.00	Landeslehrgang mit Kyu-Prüfungen	Friesack	Eckard Claaßen, 5. Dan
19.04.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Aiki-no-Kata (1. Form – Stand)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
26.04.2008	10.00-12.30	Landes-Kyu-Training	Friesack	Roger Fienhold Sheen, 2. Dan
10.05.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Stab (Abwehr & Anwen- dung)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
14./ 15.06.2008	15.00-17.30 9.30-12.00	Landeslehrgang	Perleberg, Dergentiner Str.	Beate Heger, 3. Dan
06.09.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Abwehr von Mes- serangriffen (Tanto)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
14.09.2008	10.00-12.30	Landes-Kyu-Training	Friesack	Beate Heger, 3. Dan
11./ 12.10.2008	15.00-17.30 9.30-12.00	Landeslehrgang	Berlin-Charlottenb., Gervinusstr. 13-14	Karl Köppel, 6. Dan
25.10.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Aiki-no-Kata (2. Form – Boden)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
08.11.2008	10.00-12.30	Landes-Kyu-Training	Friesack	Andreas Woityczka, 3. Dan
22.11.2008	14.30-17.30	Zentraltraining Hanmi-hantachi (2. Dan)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan
06.12.2008	14.30-17.30	Zentraltraining (nach Maßgabe des Lehrers)	Berlin-Spandau, Lutoner Str. 19, Carlo-Schmidt OS	Roger Zieger, 4. Dan

*Karsten Greisert, Technischer Leiter des AVBB*

# Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e. V.

## Lehrgangsplan 2008

(Stand: 07.12.07)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
12.01.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
09.02.2008	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Rainer Köcher, 2. Dan
09.02.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
08.03.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
05./ 06.04.2008	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Martin Glutsch, 5. Dan
12.04.2008	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Rainer Köcher, 2. Dan
12.04.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
03.05.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
07.06.2008	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Thorsten Neitzel, 2. Dan
07.06.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
06.09.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
04.10.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
04.10.2008	Landesjugendtraining ab 6. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Thorsten Neitzel, 2. Dan
01./ 02.11.2008	Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang	Aikido-Club Frankenthal e. V.	N.N.
28. – 30.11.2008	Landesjugendlehrgang ab 6. Kyu Aikido	AVRP Hertlingshausen	Ermano Olivan, 3. Dan Rainer Köcher, 2. Dan
06.12.2008	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan

Thorsten Neitzel,  
2. Vorsitzender des AVRP

合氣道

**Die letzte Erkenntnis:**

Die größte Gefahr ist der Hochmut! Vergessen Sie nicht, dass in dem Augenblick, in dem Sie denken, Ihre Technik wäre gut, jeder Fortschritt aufhört. Einen Augenblick anhalten bedeutet in dem beständigen Fluss der Welt eine unaufholbare Verspätung.

Nobuyoshi Tamura  
(aus: Aikido – Etikette und Weitergabe)