

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2009

Nr. 136



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2009

Nr. 136

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

| | |
|--|---|
| Gute Trainingsbedingungen – der DAB hat sie! | 3 |
|--|---|

Magazin

| | |
|--|----|
| Neue Einblicke – Jorma Lyly in Heidenheim | 3 |
| Pfingstlehrgang der FAT im Elsass | 5 |
| Kata ohne Kater | 7 |
| Das Leben ist eine Baustelle | 8 |
| Wenn einer eine Reise tut, dann | 9 |
| Fleiß und Schweiß – der erste BL in Bietigheim | 10 |
| Internationaler Aikidolehrgang in Dax (Frankreich) | 11 |
| Neue Satzung des AVBW | 12 |
| Aikido-Telegramm | 12 |

Forum

| | |
|-----------------------------------|----|
| Glosse: Ups, schon so spät? | 15 |
|-----------------------------------|----|

Technik-Serie

| | |
|--|----|
| Ude-osae (Ikkyo), von Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan | 16 |
|--|----|

Aikido-Kids

| | |
|-------------------------|----|
| Samurai-Camp 2009 | 19 |
| Faires Raufen! | 21 |

Daten und Fakten

| | |
|---|----|
| Anschriften aktuell | 22 |
| Wichtige Termine | 23 |
| Einl. zum Fachlehrgang 2 (Aikido-Trainer C) vom 25. – 31.10.2009 in Frankfurt/M. | 24 |
| Einl. zum Trainer-Fortbildungslg. vom 27. – 29.11.2009 in Ruit | 25 |
| Einl. zum BL des DAB am 23./24. Januar 2010 in Frankenthal | 26 |
| Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ HZH vom 30.01. – 06.02.2010 | 27 |
| Einl. zum DFL des DAB am 06./07.02.2010 in Niedernhausen | 28 |
| Einl. zum BL des DAB vom 05. – 07.03.2010 in Jena | 29 |
| Einl. zum Grundlehrgang (Aikido-Trainer C) vom 01. – 05.02.2010 in Ruit | 30 |
| Einl. zum Fachlehrgang 1 (Aikido-Trainer C) vom 22. – 26.03.2010 in Ruit | 32 |
| Einl. zum BL des DAB vom 23. – 25.04.2010 in Sögel | 33 |
| Einl. zum BL des DAB vom 07. – 09.05.2010 in Dortmund | 34 |
| Einl. zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 22. – 24.05.2010 in HDH | 35 |
| Lehrgangsplan des AVNI 2010 | 37 |
| Lehrgangsplan des AVNRW 2010 | 39 |

Titelbild:

Meister Jorma Lyly, 5. Dan Aikikai, beim Internationalen Pfingstlehrgang 2009 des DAB in Heidenheim



Gute Trainingsbedingungen – der DAB hat sie!

Liebe Aikidoka,

vor zwei Jahren schrieb ich im Leitartikel für aa 4/2007 von Betty Heidlers Weltmeistertitel in Osaka nach einem Trainingslager auf dem Herzogenhorn. Kürzlich, am 22. August 2009, wurde sie beim Heimspiel im Berliner Olympiastadion mit einem neuen deutschen Rekord WM-Zweite, knapp hinter der Gewinnerin, die immerhin Weltrekord werfen musste, um ganz vorn zu sein. Und wieder hatte sich Betty Heidler zwei Wochen auf dem Horn vorbereitet.

Auch Sergej Litvinov, als Fünfter der männlichen Hammerwurfentscheidung besser Deutscher, absolvierte zuvor ein Trainingslager in dem von uns lieb gewonnenen Leistungszentrum.

Hat Japan, Ursprung unserer Kampfkunst, womöglich ein Prä vor der Bundeshauptstadt Berlin? 2007 war die Kombination Herzogenhorn und Japan tatsächlich unschlagbar, was den WM-Titel von Betty Heidler anbetrifft. Diesmal aber warf sie sogar noch weiter und ist auf einem guten Do/Weg (auch wenn es aufgrund des Weltrekordwurfs der Siegenden leider nicht zu Gold langte).

Die Trainingsatmosphäre auf dem Horn scheint jedenfalls für Hammerwerfer genauso positiv zu sein wie für uns Aikidoka. Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der diesjährigen Aikido-Bundes- und -Landeswochenlehrgänge waren durchweg begeistert. Ich freue mich persönlich gerade deswegen, weil eine Frau, die vor Jahren aus unserem Dojo hervorging, nun auf dem Horn die Danprüfung geschafft hat.

Die Motivation und Erfolge, welche vom Horn mit dem Höhenttraining und der Um-

gebung dort ausgehen, sind jedenfalls beachtlich. Liebe Betty Heidler, vielleicht dürfen wir wegen dir/Ihnen in London bei Olympia 2012 ganz groß jubeln, nach einem schönen Trainingsaufenthalt auf dem Horn? Uns Aikidoka wird London allenfalls als Zuschauerinnen und Zuschauer sehen, kennt Aikido doch als einzige Sportart innerhalb des DOSB keine Wettbewerbe.

Aber darin könnte auch genau unser Gewinn liegen: Wir sind in jedem Fall zufrieden, wenn wir uns steigern. Citius – altius – fortius ist auch für uns gemäß dem olympischen Motto gegeben, wenn uns der Uke mit größter Energie angreift und dann seinen Weg „schneller, höher und weiter“ fortsetzt, nachdem er unserer Technik begegnet ist (wenn auch fortius eigentlich mit „stärker“ übersetzt werden müsste).

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Neue Einblicke – Jorma Lyly in Heidenheim

Aikido bedeutet „üben, üben, üben“. Das ist inzwischen eine alte Binsenweisheit. Jorma Lyly, 5. Dan Aikikai und Lehrer des diesjährigen Pfingstlehrgangs in Heidenheim, ist es dort sehr gut gelungen, Wege des

Übens aufzuzeigen, die wohl nur wenige Teilnehmer bislang beschrrieben haben. Der Schwerpunkt der drei Tage lag auf dem Bewusstwerden des Kontakts zwischen Uke und Nage und wie sich dieser im Körper anfühlt und ausbreitet. Keine einfache Sache, insbesondere für jene, die sich bislang nur auf das Ausüben von Techniken und deren stures Wiederholen eingelassen haben. Diejenigen, die bereit waren, sich für die neuen Übungen zu öffnen, konnten feststellen oder besser: spüren, dass Aikido noch viel interessanter und vielschichtiger wird und folglich noch weit mehr Spaß macht.

Mit vielen Aiki-Übungen erarbeitete Jorma Schritt für Schritt, wie man einen Kontakt zu Ukes Zentrum, seinem Hara, herstellt. Es geht also nicht oder nicht in erster Linie um den eigentlichen körperlichen Kontakt, der durch den Angriff von Uke entsteht. Diese Kontaktstelle bildet den Übergang zwischen Uke und Nage, über die die Berührung und die Übertragung der Bewegung und deren Veränderungen ausgetauscht werden. Die eigentliche Berührung geht aber weiter und tiefer: Es besteht eine Verbindung zwischen beiden Zentren,

also eine innere Berührung, ein innerer Kontakt. Dieser Kontakt bildet die Leitbahn für den Fluss im eigenen Körper und zwischen dem der beiden Übenden.

Wer sich dessen bewusst ist, kann sich der Aufgabe annehmen, mit diesem inneren Kontakt zu arbeiten. Wie kann dieser genutzt werden, um das Gleichgewicht zu brechen oder zu stören, ohne dabei größere Widerstände auszulösen? Übungen mit diesem Kontakt und das Fühlen nach innen helfen bei der Suche nach Antworten. Dabei lernt man als Uke, sein Angriffsverhalten neu auszurichten, um den Kontakt zu halten. Widerstand oder Blockieren führt zum Abbruch des Kontaktes. Also gilt es, der Führung zu folgen und sich entsprechend zu bewegen.

Richtung und Zeitpunkt sind dabei die wesentlichen Stellgrößen und die eigene Achse darf dabei nicht aufgegeben werden. Das gilt auf der anderen Seite auch für Nage, dessen primäre Aufgabe es ist, nachdem der Kontakt mit Uke aufgenommen wurde, diesen Kontakt während der Ausübung der Technik aufrechtzuerhalten und gleichzeitig zur Gleichgewichtsbrechung zu nutzen.



Meister Jorma Lyly, 5. Dan Aikikai

In Heidenheim entstand dabei eine angenehme Trainingsatmosphäre. Erfreulich war, dass sich die Teilnehmer gut darauf einließen und dass im Laufe der Übungseinheiten ihre Neugier darauf, wie es weitergeht, kontinuierlich zunahm. Typisch für Jorma, dass er beim Vorzeigen neuer Übungen immer möglichst viele Uke einlud, deren Wirkung spüren zu lassen. Wenn er danach durch die Reihen ging, gab es dazu in Kleingruppen weiter Gelegenheit. Auch Martin Glutsch und Karl Köppel waren in der etwas ungewohnten Rolle als „Demo-Uke“ auf der Matte zu bestaunen.

Erwähnenswert ist auch die Kraftlosigkeit, mit der Jorma

arbeitet. Ist es nicht ein großes Ziel im Aikido, Techniken mit möglichst wenig Kraft-einsatz auszuführen? Vielleicht haben sich einige Teilnehmer gefragt, ob und wie sich diese Kontaktübungen auf die Wirksamkeit der Techniken auswirken. Leider konnten wir das in Heidenheim noch nicht so umsetzen, wie wir das gerne getan hätten. Dazu ist der Weg des Lernens noch weit. Aber wir konnten genug spüren, um zu erahnen, dass es sich lohnt, diesen Weg weiterzugehen. Zwischendurch zeigte Jorma mit seinem Uke Mats aus Stockholm, in welcher hohen Perfektion er die Techniken beherrscht und mit wie viel Dynamik er sie ausführen kann.

Geblichen ist am Ende des Lehrgangs der Wunsch, noch viele weitere Gedanken und Eindrücke auf diesem Weg zu sammeln.

Ein Dank geht an die Verantwortlichen im DAB für die Einladung von Jorma. In den letzten Jahren konnten wir viele hochkarätige, unterschiedliche Lehrertypen in Heidenheim genießen. Interessierte an den verschiedenen Wegen des Aikido kommen so auf ihre Kosten! Der Pfingstlehrgang bildet auf Basis solcher Lehrer auf alle Fälle ein großes Highlight im Terminkalender des DAB.

In aikido aktuell 2/2009 war ein Interview mit Jorma Lyly abgedruckt, das dieser mit Sonja Sauer bereits im Herbst 2008 führte. Im Rückblick auf den Lehrgang wird manches darin vielleicht noch besser verständlich. Also ruhig noch einmal lesen!

Volker Kenner,
TSV Schlierbach e. V.

氣

Pfingstlehrgang der FAT im Elsass

Zugegeben: Das Elsass liegt von Lübeck aus gesehen nicht gerade um die Ecke und es gibt sicherlich geruhsamere Arten, das Pfingstfest zu verbringen, als 900 Kilometer

von Lübeck mit dem Auto nach Mulhouse zu fahren. Aber ich bin sicher, dass wir nicht so viel Freude zu Hause gehabt hätten.

Nach zehn Stunden Autobahn in einem schnellen Flitzer und diversen Staus kamen wir um Mitternacht in Begleitung unseres belgischen Aikidofreundes Benoît im Hause unseres Gastgebers Paul Froehly, dem Organisator des Lehrgangs, an. Dort hatten sich schon diverse hochrangige französische Meister und Meisterinnen zum Abendessen versammelt, unter ihnen auch Pierre Mansart, 6. Dan FAT aus Toulon (Var), der in Stellvertretung für Meister Daniel André Brun, welcher aufgrund einer Erkrankung seiner Frau nicht hatte kommen können, offiziell den Lehrgang übernommen hatte.



Auf dem dreitägigen Lehrgang erwarteten uns ausgefeilte Techniken. Zu Beginn stellten wir fest, dass auch noch eine große Gruppe von Aikidoka aus Hessen angereist war. So gab es auf der Matte, die sich rund 60 Personen teilten, ein Sprachengewirr. Besonders hat mir das Elsässisch gefallen, das einige unserer Freunde sprachen. Es klingt wie altertümliches Süddeutsch. Sehr hübsch.

Das Training umfasste in stetem Wechsel waffenlose Techniken und das Training

mit Jo, Bokken und Tanto. Interessant waren die Kombinationen der verschiedenen Waffen miteinander. Mir erschien „Stock gegen Stock“ als besonders schwierig, Pierres Techniken für „Tanto gegen Bokken“ gingen mir leichter von der Hand. Insgesamt arbeiteten wir besonders an dem Aspekt der Harmonisierung der eigenen Bewegung mit der Bewegung des Angreifers. Nach dem Eintauchen und der Umlenkung der Kraft standen uns so stets viele Möglichkeiten offen und Pierre zeigte eine Vielzahl von Techniken.

Ein besonderes Schmankerl war die Trainingseinheit zu den so genannten Vitalpunkten.

Pierre erklärte, dass es am Körper besondere Stellen gibt, an denen die Nerven „blank“, d. h. knapp unter der Haut liegen (als Arzt kennt er sich da eben auch aus). Drückt man diese Punkte, schmerzt es besonders. Aus der Technik Tekubi-osae dürfte jedem diese Art des Schmerzes bekannt sein. Die Vitalpunkte können im Aikido eingesetzt werden, um eine effektivere Führung des Uke zu erreichen. Ein leichter Druck an der richtigen Stelle reicht aus, dass Uke flitzt wie der Blitz und sich in die gewünschte Position begibt. Der Schmerz

kann unter Umständen recht nachhaltig sein. Aber nach einer Woche verschwinden die Nachwehen so langsam wieder ...

Insgesamt konnten wir vom Lehrgang also nicht nur interessante Techniken mit nach Hause nehmen, sondern hatten auch noch einen reichhaltigen und interessanten theoretischen Input bekommen. Man merkte, dass Pierre sich im Laufe der Jahrzehnte, die er sich schon mit Aikido beschäftigt, ein großes Wissen auch über die philosophischen und spirituellen Aspekte des Aikido angeeignet hat.

Zum Glück war mein Französisch so gut, dass ich alles verstanden habe, was er erzählte. Das meiste wurde allerdings auch ins Deutsche übersetzt. Auch bei dem netten Rahmenprogramm kam mir mein Schulfranzösisch zugute. Wir waren mehrfach gemeinsam essen – eine Aktion, die stets mindestens zwei Stunden umfasste – und ich genoss die Gemütlichkeit. Witzig war der deutsch-französische Austausch von Zungenbrechern, der eine Gruppe von 20 Personen fast eine halbe Stunde in Atem hielt und interessante Lautkombinationen zeitigte. Aber auch in Unkenntnis der deutschen Sprache gelang dem einen oder anderen „Fischers Fritze“ im Akkordtempo. Alle Achtung!

Es hat mir einfach viel Freude gemacht, unsere französischen Aikidofreunde wieder zu treffen. Ich bin immer wieder begeistert und überwältigt von der Herzlichkeit, mit der wir aufgenommen werden, und von der Freundlichkeit, die uns entgegen gebracht wird. Den Austausch über die Ländergrenzen hinweg erlebe ich als unglaubliche Bereicherung. Ich würde mir wünschen, dass sich der Kontakt zwischen den deutschen Aikidoka des DAB und unseren französischen Nachbarn von der FAT noch weiter vertieft.



Meister Pierre Mansart, 6. Dan; Stab gegen Stab

Unser Freund Paul Froehly, der frisch gebackene Präsident der CEA (Confédération Européenne d'Aïkido, einem europäischen Dachverband für Aikido), tut ja schon seinen Teil dazu, indem er in engem Kontakt zu den süddeutschen Vereinen steht und im letzten Jahr die Reise nach Lübeck angetreten hat, um bei uns im LJC einen Lehrgang zu machen. Ich kann nur jedem empfehlen, ebenfalls mal über die Grenze in unser schönes Nachbarland zu schnuppern. Es lohnt sich.

Frauke Drewitz,
Lübecker JC e. V.

道

Kata ohne Kater

„Was du da machst, sieht gut aus. Machst du auch hier deine Prüfung?“ – „Nein, erst, wenn mein Meister mich dafür anmeldet. Ich muss die Details in der Kata noch verbessern.“ Bestätigung von Prüfungsanwärtern ist schön, denn wenn man von Außenstehenden gelobt wird, schöpft man Mut und hat für einen Augenblick das Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein.

„Wenn du nächstes Jahr wieder hier bist, könntest du mein Uke sein?“ Auch das war ein tolles Lob von jemandem, der am Fuße des Herzogenhorns wohnt. „Leider kann ich nicht immer so lang im Voraus planen, aber wir werden sehen.“

Neben diesen ganz persönlichen Erlebnissen war der Bundeswochenlehrgang I auf dem Herzogenhorn vom 4. – 11.7.2009 ein in sich abgeschlossenes Abenteuer für mich, das ich gern einmal wiederholen werde. Als wir ankamen, war die gefühlte Hälfte des Gebäudekomplexes eine Baustelle, durch die wir hindurch oder um die wir herum mussten. Eine notdürftig eingerichtete Treppe mit Koffer hinauf, um in ein Zimmer im Kellergeschoss einzuziehen, ein sich sträubender Meister, der keine Lust auf einen Schnarcher im Zimmer hatte, entgegen den Vorankündigungen erfahrener Horn-Pilger kein Schnee, keine 4° Cel-

sius, sondern herrlichster Sonnenschein, und ein angenehmes Abendessen, bevor es das erste Mal in die Halle ging, waren die Vorzeichen, unter denen meine Eindrücke dieses Lehrgangs standen.

Im vorangegangenen Kalenderjahr hatte ich Karl Köppel auf den Bundeslehrgängen in Herten und in Malente erleben dürfen und freute mich natürlich wieder auf viele Anregungen, die ich in meiner Trainingsgruppe umsetzen kann.

Diesbezüglich hat Karl auch keine Wünsche offen gelassen. Ob Anwendung und Abwehr des Stabes, Techniken mit dem Tanto, Hanmi-hantachi, Verkettungen, Randori-Training oder Grundlagenvertiefung, Karl führte uns durch alle Bereiche des Aikido und sorgte dafür, dass die Teilnehmer immer abwechslungsreich arbeiten konnten.

Für mich persönlich war es natürlich eine tolle Sache, jeden Abend eine Stunde lang an der ersten Kata arbeiten zu dürfen. Zwar wurden auch die zweite und dritte Kata zum Abendprogramm deklariert, aber den Braungurten wurde stets eingeräumt, an der ersten Kata die Feinheiten zu verbessern. Interessenten gab es genügend. Schon vom Trainer-C-Lehrgang in Frankfurt/M. bekannt, hatte ich dann auch einen festen Partner, mit dem ich üben konnte. Als er eines Abends fehlte, bildete ich mit zwei anderen eine Dreiergruppe und stellte fest, dass die Kata mit Uli, dem einen der beiden, besonders gut funktionierte. Er begann dann auch gleich das darauf folgende Gespräch: „Woher kommst du?“ – „Aus Hamburg. Von Alfred.“ – „Aha, deshalb! Ich komme nämlich aus Berlin. Von Roger.“

Wir beide waren sehr erstaunt, wie ähnlich doch die Anweisungen unserer beiden Lehrer gewesen sein mussten. Beides Schüler von Eckhard Claaßen.

Einmal täglich hatte ich auch Gelegenheit, mit Alfred Haase die Kata durchzuführen, eine Tatsache, die von einigen Teilnehmern positiv betrachtet wurde. In den Gesprächen brachten sie zumindest zum Ausdruck, dass sie es toll fanden, dass mein Meister sich persönlich zum Uke

macht und dass mir dann gleich alle Hamburger Danträger mit Hinweisen und Korrekturen zur Seite standen. Ich nahm alles dankbar an, auch wenn die vielen Hinweise manchmal sehr verwirrend sein konnten.

Nach dem Abendtraining hieß es immer schnell in die Dusche und dann an die Bar zu eilen, denn es blieb nach Trainingschluss nur eine Stunde bis Kassenschluss und man wollte den Tag ja gemütlich ausklingen lassen. Diese Abende waren dann dank Werner Lättig und seiner Gitarre wirklich sehr gesellig. Neben den vielen Gesprächen, die man mit Teilnehmern aus München bis Rendsburg oder aus Rünthe bis Berlin führen konnte, wurde gesungen, gewitzelt, philosophiert und sich zugespottet. Bei der Gelegenheit habe ich dann vor dem letzten Trainingstag auch noch geäußert, dass ich entgegen den Ankündigungen der anderen Hamburger Teilnehmer nicht mal Muskelkater bekommen hätte, was bei meinem gegenwärtigen Trainingspensum mit einem aikidofreien Tag pro Woche auch schwer sein durfte. Das war zumindest provokant genug, um in der nächsten Trainingseinheit ein paar spaßige Bemerkungen, wie „Der kann noch!“ zu hören, als Karl mich dann bevorzugt in die Mitte rief.

Als Pascal auf der Rückfahrt meinte, dass dies von der Stimmung her der beste Wochenlehrgang gewesen sei, den er bisher erlebt hatte, schmunzelte ich zunächst nur, denn ich hatte unvoreingenommen nichts anderes erwartet.

Immerhin waren acht der Teilnehmer auch schon auf dem Trainer-C-Lehrgang in Frankfurt dabei, einer Veranstaltung mit sehr vielen frohgesinnten und stimmungsvollen Aikidoka, zwölf Hamburger hatten gute Laune im Gepäck und die anwesenden Meister kannten sich schon von anderen Gelegenheiten. Eine gute Basis, um mit Spaß und Enthusiasmus viel Aikido zu üben. „Danke, das war ein tolles Erlebnis!“ So verabschiedete ich mich am Abreisetag von Karl und dieser Dank kam von Herzen.

Andreas Kalbitz,
Bramfelder SV e. V.



Das Leben ist eine Baustelle

Der Bundeswochenlehrgang II 2009 mit Bundestrainer Alfred Heymann fand diesmal in einem besonderen Ambiente statt. Das Leistungszentrum Herzogenhorn wurde umgebaut. Eine Reihe von Zimmern wurde renoviert. Und nicht nur die Handwerker bauten fleißig, auch wir Aikidoka bauten täglich wieder 4,5 Stunden an unserem „Aikidohaus“.

Mit knapp 20 Teilnehmern waren wir eine recht kleine Gruppe. Für uns hatte das jedoch nur Vorteile, da wir genug Platz auf der Matte für ausladende Wurftechniken und das Randori-Training hatten. Da auch die Anzahl der Prüflinge für den Freitag dieser Woche überschaubar war, konnten auch diejenigen Aikidoka, die im Herbst zur Prüfung antreten wollen, vom geschulten Auge der Prüfer besonders profitieren. Alfred und Edith Heymann sowie Beate Hellmich waren stets ansprechbar und mit praktischen Tipps zur Hand, sodass wir die besten Voraussetzungen hatten, unsere Techniken wirklich effektiv zu üben und zu verfeinern.

Das Lehrgangsprogramm umfasste schwerpunktmäßig Techniken vom 1. Kyu aufwärts. So kamen auch Jo und Tanto nicht zu kurz. Alfred erklärte und demonstrierte die Wirkweise der einzelnen Techniken sehr präzise und forderte uns auf, immer wieder auszuprobieren. Was bei ihm so kinderleicht und flüssig aussah, war für uns z. T. harte Arbeit. Aber Alfred sprach stets tröstlich von dem Trainingsvorsprung, den er auf Grund seines Alters uns gegenüber eben habe. So übten wir unermüdlich, manche schon morgens um 6 Uhr. Aber am Donnerstag und am Freitag schmerzten dann doch die Knochen – auch bei den ganz harten.

Eine kleine Erholung hatte der freie Nachmittag am Mittwoch gebracht, für den Alfred wie jedes Jahr erfolgreich gutes Wetter bestellt hatte (wie kriegt er das bloß



Gruppenbild mit Meister Alfred Heymann, 7. Dan

immer hin?). Auch das abendliche Beisammensein im Essraum möchte ich nicht missen, konnte ich doch so manches gute Gespräch genießen. Besonders entspannt war die Stimmung am Freitag, nachdem Jan und Helmut ihre Prüfungen auf den 2. bzw. den 3. Dan erfolgreich bestanden hatten. Herzlichen Glückwunsch auch an dieser Stelle.

Fazit: Es war ein rundum gelungener Lehrgang.

Frauke Drewitz,
Lübecker Judo-Club e. V.



Wenn einer eine Reise tut, dann ...

Als ich mich recht früh zu dem Sommer-LL 2009 des AVBW angemeldet habe, war er noch für die KW32 geplant. Irgendwann kam dann eine E-Mail, dass die Anmeldungen bisher sehr gering waren. Ich dachte: „Was ist da denn los; hat keiner Lust auf Aikido am Feldberg?“ Ich zog los und machte noch etwas Werbung; prompt passte der LL (nun mit dem vorgezogenen Termin) doch noch in die Ferienplanung bei zwei Vereinskolleginnen. Kurz vor dem

Start verschickte Joe Eppler – der Mann für alle Fälle: Organisator, Lehrer und vor Ort Lehrgangsleiter – die Teilnehmerliste. Mit 13 Teilnehmern wird das ja fast Einzelunterricht, super.

Am Sonntag brachen wir dann zu dritt mit etwas Gepäck und meinem Nissan Micra zum Feldberg auf. Bis auf eine kleine Baustelle verlief die Fahrt ohne Störungen. Allerdings fiel mir auf, dass gegenüber den beiden letzten Sommerlehrgängen mehr Urlauber am Feldberg unterwegs waren. Dies war auch die ganze Woche zu

beobachten, aber nicht nachteilig.

An diesem Sonntag und nahezu die ganze Woche hatten wir schönes Wetter. Dazu noch einen herrlichen Blick auf den Alpenkamm: Was will man mehr? Nach dem obligatorischen Zimmerverteilen, Mattenaufbauen und Wochenplanungsdurchsprechen gab es nach dem Abendessen das erste Training.

Mit drei Einheiten jeden Tag waren wir voll ausgelastet – so dachte ich. Aber die Mittagspause wurde in der Regel für Wandern, Slacklining und von einem Aikidoka sogar zum regelmäßigen Mountainbiking genutzt. Das brachte ihm und seiner Kondition große Bewunderung ein. Er war auch der Einzige, der aufgrund der noch laufenden Gebäuderenovierung mit seinem Wohnmobil angereist war und daher sein Freizeitgerät mit dabei hatte. Neben aller Aktivität wurden aber auch Geheimplätze zum Relaxen ausgetauscht.

In den Trainingseinheiten ließen wir uns bewusst länger Zeit für Basis-, weiterführende und auch weniger häufig trainierte Techniken. Joe erklärte uns mit viel Geduld die Prinzipien und hinterfragte anschaulich die Wirksamkeit unserer eigenen, kreativen Varianten. Wie schon vermutet, waren es durch die wenigen Teilnehmer sehr intensive Trainingsstunden. Jeder konnte mit jedem ausgiebig probieren. Immer in der

Stunde nach dem Abendessen führte uns Joe langsam an den Stab heran. Ich denke, beim einen oder anderen hat sich da schon eine Freundschaft zum Stab entwickelt.

Leider gab es auch Ausfälle zu beklagen. Nicht beim Wandern, Mountainbiking, Slacklining oder gar beim Aikidoüben, nein, wie immer bei den Aufwärmspielen. Das Ganze schon am Dienstag, einmal Rückenprobleme und bei mir ein leichter Muskelfaserriss in der Wade. Damit konnte ich die Ärzteversorgung auf dem Land/Schwarzwald erleben. War gut. Auch der Notdienst am Samstag war nicht zu weit weg, nur die empfohlene Krankenhausuntersuchung wegen Thromboseverdacht zeigte dann, dass wir auf dem Horn doch etwas aus der Welt waren. Nach Freiburg oder Lörrach sind es jeweils etwa 1,5 h. Ich entschied dann, mich gleich nach Hause fahren zu lassen. Am Schluss war alles doch nicht so schlimm. Ich fand es super, wie mich alle aus dem Lehrgang tat- und energiekräftig unterstützt haben.

Wie bereits gesagt, waren viele Urlauber die ganze Woche über unterwegs. Weitere Gäste waren unsere Hammerwerferinnen in Vorbereitung für die WM in Berlin, die U 20 vom SC Freiburg im Trainingslager und die Skisprung-Nationalmannschaft aus Kasachstan zur Vorbereitung der Sommer-Skisprung-Meisterschaft in Hinterzarten. Die hüpfen mal so aus dem Stand 1,20 – 1,40 m über zwei Hindernisse hintereinander.

Mit dem Team vom LZH waren wir wie immer sehr zufrieden. Beim Essen hat nichts gefehlt, nur die U 20 fiel immer wie ein Heuschreckenschwarm über das Buffet her, aber für Nachschub wurde gleich wieder gesorgt.

Fazit: super Lehrgang, trotz verletzungsbedingter Ausfälle. Besonderen Dank an Joe Eppler und an die tolle Gruppe. Für mich war es schön, auch wieder neue Aikidoka kennen gelernt zu haben. Ich freue mich schon auf das nächste Jahr.

Michael Schächtele,
TSG Reutlingen e. V.



Fleiß und Schweiß – der erste BL in Bietigheim

Rund ein halbes Jahr nach dem ersten Vereinslehrgang gab es am Wochenende des 13. und 14. Juni den ersten Bundeslehrgang in Bietigheim. Karl Köppel, 7. Dan Aikido, gab das Training und so folgten rund 50 Aikidoka aus ganz Deutschland seinem Aufruf, sich dem Thema „Randori“ näher zu widmen – wobei der „ungewöhnliche“ Trainingsbeginn von 15 Uhr am Samstag den einen oder anderen Aikidoka doch irritiert hatte.

Nach dem obligatorischen Aufwärmen wurden unterschiedliche Kombinationen aus vorwiegend Schlagangriffen und Wurftechniken geübt. Durch Verkettungen von Technik und Kontertechnik erzeugte Karl immer verzwicktere Technikkombinationen, die den Übenden den Schweiß an diesem heißen Tag auf die Stirn trieben – trotz der klimatisierten Halle.



Meister Karl Köppel, 7. Dan

Und auch am Sonntag sollte der Schweiß in Strömen fließen. Nachdem die Aufwärmspiele schon einiges an Schnellig-

keit, Reaktionsvermögen und Aufmerksamkeit erforderten, beanspruchte Karl diese drei Fertigkeiten weiterhin. Er stellte nach und nach immer größere Gruppen aus einem, zwei, drei und zuletzt vier Angreifern zusammen. Zum Schluss sahen sich die Nage der Situation ausgeliefert, von vier „durchnummerierten“ Uke mit je unterschiedlichen Angriffen umzingelt zu sein. Auf Zuruf der Nummer sollte Nage den entsprechenden Angriff mit einer vorher festgelegten Technik abwehren, wobei sich Karl natürlich nicht an die Reihenfolge der Nummern hielt und das Tempo gegen Ende erhöhte.

Die hochzufriedenen und durchnässten Aikidoka stärkten sich daher am Ende bei Brötchen, Kuchen und diversen Getränken, bevor es wieder nach Hause ging ... bis zum nächsten Jahr in Bietigheim, wenn der 2. Bundeslehrgang stattfinden soll.

*Alexander Lang,
JC Bietigheim e. V.*



Internationaler Aikidolehrgang in Dax (Frankreich)

Anfang August 2009 traten wir zu viert aus dem hohen Norden (Lübeck) die Reise in den Süden an, um wie jedes Jahr mit unseren französischen, englischen und rumänischen Freunden zusammen eine Woche lang Aikido zu trainieren. Diesmal ging es in das malerische Städtchen Dax, welches ca. 150 km südlich von Bordeaux liegt und wegen seiner heißen Thermalquellen berühmt ist. Die Leitung des Lehrgangs lag bei Meister Daniel André Brun, der aber wegen gesundheitlicher Probleme dieses Jahr nicht selbst unterrichten konnte. Der Meister ist immerhin schon über 80 Jahre alt. Zudem hatte er im Juli dieses Jahres seine Frau verloren. Alle Aikidoka, die Madame Brun hatten kennen lernen können,

vermissen sie sehr und trauern mit dem Maître um seine warmherzige und freundliche Frau.

Wie schon in den vergangenen Jahren wurden die Trainingseinheiten unter ranghohen Meistern aus den drei Mitgliedsländern des ausrichtenden Verbandes (CEA), d. h. von je einem englischen (Vaughan) und rumänischen (Ionescu) Meister sowie einer Reihe von französischen hochrangigen Danträgern (Orsatelli, Manssart, Noizée, Monteuil und Froehly) verteilt. Dadurch bekamen wir die Möglichkeit, von der breiten Palette des Könnens der Meister zu kosten.

Es wurde nie langweilig. Neben dem waffenlosen Aikido kamen die Übungswaffen Jo, Bokken und Tanto reichlich zum Einsatz. Nur unsere Katanas hatten wir diesmal leider vergebens mitgenommen. Zu meiner Freude aber übten wir auch Abwehrtechniken gegen Tritte. Gokyo gegen Mawashi-geri (Halbkreisfußtritt) funktioniert also ganz gemein auch am Bein. Gesegnet sei der Speck am Hintern, wenn man zum Abschluss dieser Technik auf eben diesem weich landet. Unvorteilhaft aussehen tut das zwar allemal – aber egal, denn es macht Spaß!

Neben dem Spaß auf der Matte ist mir persönlich der Kontakt zu den Aikidoka aus den anderen europäischen Ländern sehr wichtig. Über die (wenigen) Jahre haben sich hier bereits Freundschaften aufgebaut und davon profitiere nicht nur ich selbst dadurch, dass sich mein Schulfranzösisch nun am Leben messen lassen muss. Auch die Aikidoka unseres Dojos profitieren von den Kontakten, die wir geknüpft haben: Über die Jahre konnte ich nun schon dreimal englische und französische Meister zu Vereinslehrgängen in den Lübecker Judo-Club einladen.

Neben den sportlichen und den menschlichen Eindrücken genossen wir die Landschaft Südfrankreichs: An unserem freien Nachmittag ging es an den Atlantik. Baden allerdings war ob der Wellen und der Strömung zu gefährlich. Den komplett trainingsfreien Donnerstag nutzen wir, wie wohl die meisten Lehrgangsteilnehmer, zu

einem Ausflug ins benachbarte spanische Baskenland. Auch dies: beeindruckend.

Ich kann diese Art von „Sporturlaub“ nur empfehlen. Es waren z. B. auch viele französische Aikidofamilien da, die sich jeweils mit der Kinderbetreuung und dem Training abwechselten. Wohnen kann man wunderbar auf einem der schönen Campingplätze und das Wetter spielt in Frankreich auch immer mit. Probiert es aus.

*Frauke Drewitz,
Lübecker Judo-Club e. V.*



Neue Satzung des AVBW

Der Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V. (AVBW) verabschiedete bei seiner Hauptversammlung im April 2009 eine komplett überarbeitete Satzung. Anstoß zur Überarbeitung waren sowohl der Wunsch der drei Sportbünde in Baden-Württemberg nach einem gemeinsamen Landesverband der Aikido-Vereine als auch das Bestreben des AVBW, die gedankliche Entwicklung, welche sich seit ein paar Jahren innerhalb des Verbandes abzeichnet, auch in der Satzung widerzuspiegeln.

Im Wesentlichen sollte die neue Satzung eine Öffnung des Verbandes gegenüber allen Stilrichtungen des Aikido und deren Gleichstellung beinhalten. Bei der Überarbeitung der Satzung war es so auch das Anliegen des Vorstandes, diese Gleichberechtigung aller Mitglieder – unabhängig von ihrer jeweiligen Mitgliedschaft in unterschiedlichen überregionalen Aikido-Dachverbänden wie dem Deutschen Aikido-Bund, dem Aikikai etc. – zu ermöglichen und darzustellen, dass diese Absicht der Öffnung auch rechtlich verankert wird.

Die neue Satzung drückt dies deutlich aus: Mitgliedsvereine im AVBW können nun die Art ihrer Mitgliedschaft wählen. Mitglieder, die nicht dem DAB angeschlossen sind, haben gleiche Rechte (z. B.

Stimmrecht) und Pflichten (z. B. Mitgliedsbeitrag) wie DAB-angeschlossene Dojos, können im Vorstand des AVBW tätig sein und für ihre Stilrichtung Sektionen bilden. Eine DAB-Mitgliedschaft ist nicht mehr zwingend, sodass die Eigenständigkeit jedes Mitgliedes gewahrt wird und angeschlossene Dojos ihren Dachverband selbstständig wählen können. Auch Gruppen, die keinem Aikido-Dachverband angeschlossen sind, können Mitglied im AVBW werden. Voraussetzung ist lediglich die vom Finanzamt anerkannte Gemeinnützigkeit des Dojos.

Über die Mitgliedschaft im DAB-Landesverband besteht für Vereine anderer Stilrichtungen auch die Möglichkeit, die vom DOSB anerkannte Trainerfachlizenz Breitensport „Aikido“ der Stufen „C“ und „B“ zu erwerben. Ausbildungslehrgänge werden regelmäßig angeboten.

*Sonja Sauer,
Sachb. Öffentlichkeitsarbeit des AVBW*



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Auch diesen Sommer wurden die Bundeswochenlehrgänge auf dem Herzogenhorn traditionellerweise mit einer Danprüfung abgeschlossen. Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Karl Köppl (7. Dan, Vorsitzender), Arno Zimmermann und Alfred Haase (jeweils 3. Dan) sowie Alfred Heymann (7. Dan, Vorsitzender), Edith Heymann (5. Dan) und Beate Hellmich (3. Dan).

Wir danken allen, die zum Gelingen beigetragen haben, und gratulieren herzlich:

zum 3. Dan:

Dr. Helmut Schomaker, *TSG Reutlingen*
 Markus Rebmann, *VfL Kirchheim*
 Frieder Buyer, *TSG Stuttgart*

zum 2. Dan:

Jan Wrzeszcz, *Lübecker JC*

zum 1. Dan:

Heike Blanck-Schimpf, *TSV Schlierbach*
 Roland Gögele, *Aikido Wiesental*
 Dr. Christoph Heim, *TG Freudenstadt*
 Harald Pitsch, *Post-SV Nürnberg*

Jahrbuch des Sports 2009/2010

Der Deutsche Olympische Sportbund brachte kürzlich das „Jahrbuch des Sports 2009/2010“ heraus. Mit neuem Layout enthält dieses Arbeitsbuch wieder in übersichtlicher Form die bewährten Fakten auf dem derzeit aktuellen Stand.

Die ca. 10.000 postalischen Anschriften der Landessportbünde, der olympischen und nichtolympischen Spitzenverbände, der Verbände mit besonderen Aufgaben und die Anschriften der deutschen und internationalen Sportverwaltung sind meist durch Telefon-, Fax- und Handynummern und neben der E-Mail-Adresse auch durch die entsprechenden Internetzugänge ergänzt.

Mit diesem Nachschlagewerk ist der richtige Ansprechpartner in der deutschen Sportszene einfach und schnell zu finden. Wer im Bereich des deutschen Sports zeit- und kostenintensive Rückfragen vermeiden will oder muss, für den ist dieses umfassende Kompendium ein unentbehrlicher Helfer.

Zusätzlich sind neben ausführlichen Statistiken zum Deutschen Sportabzeichen auch die Bestandshebungen des DOSB veröffentlicht.

Den Stellenwert des Buches in der deutschen Sportszene dokumentiert die Ein-

schätzung des Präsidenten des Deutschen Olympischen Sportbundes, Dr. Thomas Bach. Er schreibt in seinem Vorwort: „In jedem Verein, in jedem Verband sind es die mehr als acht Millionen ehrenamtlich tätigen Menschen, die den Sport lebendig gestalten. ... Es ist nicht immer einfach, den richtigen Ansprechpartner zu finden. Dabei ist seit Jahren das Jahrbuch des Sports eine wertvolle Hilfe.“

herausgegeben vom DOSB;

626 Seiten, DIN A5, ISBN 978-3-88500-372-1; 19,00 Euro

Erschienen und zu beziehen über die

Schors-Verlags-Gesellschaft mbH,

Schöne Aussicht 16, 65527 Niedernhausen

VmbA-Broschüre erschienen

Der DAB ist als Verband mit besonderen Aufgaben (VmbA) Mitglied des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Seit der Fusion von DSB und NOK zum DOSB im Jahre 2006 ist die VmbA-Konferenz fest in der DOSB-Satzung verankert. Als ihre Vorsitzende und damit Sprecherin dieser Verbändegruppe mit ca. 1,5 Mio. Mitgliedern habe ich mich sehr über diesen wichtigen Meilenstein gefreut, der auch für die Stellung des DAB bedeutsam ist.

Unser hervorragendes Ansehen im DOSB zeigt aktuell die einzigartige – auch finanzielle – Unterstützung des DOSB bei der Erstellung einer Broschüre, in der sich die VmbA vorstellen. Diese wurde bei der Tagung der VmbA-Konferenz am 11. Juli in Frankfurt/M. im Beisein von DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach vorgestellt.

Herzlichen Dank für eure Mitwirkung daran, dass der DAB weiter auf einem so guten Do ist, und viele Grüße für eine wettermäßig noch schöne Herbstzeit!

*Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin*

„Hilfen für Helfer“

Das Bundesministerium der Justiz wies nochmals auf die Vorteile hin, die gemeinnützige Vereine von Gesetzes wegen haben. Mit ihrem Programm „Hilfen für Helfer“, welches bereits gesetzgeberisch umgesetzt ist, hat die Bundesregierung ehrenamtlich Engagierte und gemeinnützige Vereine gezielt mit folgenden Maßnahmen entlastet und unterstützt:

- Es gibt einen Steuerfreibetrag von 500 Euro im Jahr für Nebeneinkünfte bei mildtätigen, gemeinnützigen oder kirchlichen Organisationen (dies muss in der Satzung aber verankert sein; Anm. der Red.);
- Übungsleiter können mehr Geld als bisher steuerfrei verdienen – statt früher 1.848 Euro sind es jetzt 2.100 Euro;
- Vereine dürfen bis zu 35.000 Euro steuerfrei erwirtschaften (früher waren es gut 30.000 Euro, es bleibt also mehr in der Vereinskasse);
- für Spenden bis 200 Euro reicht der Zahlungsbeleg der Bank als Nachweis. Vereine müssen also keine Spendenquittungen mehr ausstellen. Das entlastet sie von unnötiger Bürokratie und das macht es Spendern einfacher, ihre gute Tat bei der Steuererklärung geltend zu machen.

Aikido-Trainer-C-Ausbildung 2010

Nach Absprache mit dem Bundesreferenten Lehrwesen des DAB Ulrich Schümann wird 2010 eine komplette Aikido-Trainer-C-Ausbildung vom Aikido-Verband Baden-Württemberg in der Sportschule Ruit ausgerichtet. Die Referenten werden vom Württembergischen Landessportbund bzw.

dem Aikido-Verband Baden-Württemberg gestellt.

Die Lehrgänge, auch der Grundlehrgang, sind für Aikidoka aus allen Landesverbänden des DAB offen. Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Jeder Mitgliedsverein erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung vergeben.

Aus Kapazitätsgründen steht die Trainer-C-Ausbildung im Vordergrund. Das heißt, dass Aikidoka zur Verlängerung der Trainer-C-Lizenz wahrscheinlich nicht teilnehmen können. Hierfür sollten unbedingt die angebotenen Fortbildungslehrgänge genutzt werden.

Die Termine sind:

Grundlehrgang: 01.02. bis 05.02.2010

Fachlehrgang 1: 22.03. bis 26.03.2010

Fachlehrgang 2: 08.11. bis 12.11.2010

*Arno Zimmermann,
Lehrwart des AVBW*

Madame Brun verstorben

Bundesschatzmeister Edmund Grund teilte uns am 13.07.2009 mit:

„Da der eine oder andere von euch auch Meister Brun und seine Frau persönlich kennt, möchte ich hiermit die traurige Nachricht weiterleiten, dass Madame Brun am 10. Juli verstorben ist. Jeder, der sie kannte, weiß, dass eine großartige Frau von uns gegangen ist und wie innig ihr Verhältnis zu ihrem Mann Meister Brun war. Der eine ist ohne den anderen kaum vorstellbar. Aber so ist das Leben.“

Die Traueranschrift lautet: M. Daniel A. Brun; 15, Rue d'Artiguemale, 33000 Bordeaux, Frankreich

Wir trauern mit Meister Brun, seinen Angehörigen und den Mitgliedern der Fédération d'Aikido Traditionnel (FAT), die er gründete.



Ups, schon so spät?

Wann bist du denn wieder dran mit der nächsten Prüfung? – Hmm, lass mich kurz in meinen Pass schauen ...! Da steht es doch. Im Oktober muss ich wieder vortanzen, dann ist die Wartezeit um.

Ich fänd' es schön, wenn man vom DAB drei Monate vor Ablauf der Wartezeit automatisch eine E-Mail zur Erinnerung bekommt. So kann zumindest niemand mehr seinen Termin verpassen.

So was sollte doch möglich sein, wo wir doch das digitale Zeitalter erreicht haben. Die Zeiten, in denen der Aikido-Grad etwas mit Leistung oder Talent zu tun hat, sind zum Wohle aller vorbei. Wir haben das Thema Ai komplett verstanden und umgesetzt – ganz im Gegensatz zu anderen Bereichen unserer Gesellschaft. Das Kultusministerium zum Beispiel ist ja immer noch der mittelalterlichen Auffassung, dass es sinnvoll ist, Schüler nach der 4. Klasse auf verschiedene Schulzweige aufzuteilen. Als ob nicht jeder dazu geboren wäre, das Abitur zu machen. Die Politiker sollten sich mehr mit Aikido beschäftigen, dann würden sie die Welt mit schöneren Augen sehen.

Als ich vor einigen Jahren mit dem Aikido begonnen habe, galt im DAB auch noch das klare Leistungsprinzip. Damals bekam nicht jeder jeden Grad. Da war einfach irgendwann mal Schluss, weil das Talent für den nächsten Grad nicht ausgereicht hat. Klingt komisch, war aber so! Und um damals eine Prüfung nach minimaler Vorbereitungszeit zu absolvieren, musste man sowohl sehr fleißig als auch ein Ausnahmetalent sein. Inzwischen muss man sich schon fast schämen, wenn der neue Grad zu lange auf sich warten lässt.

Mal im Ernst: Jeder, der nicht möglichst sofort nach Ablauf der Wartezeit die Prüfung zum nächsten Dan ablegt, kann sich doch bei seinen Aikidokollegen eigentlich nicht mehr sehen lassen. Was für ein Bild soll denn das abgeben?

Natürlich gibt es hier und da auch ein paar minderbemittelte Personen, deren Aikido derart schlecht ist, dass sich längere Wartezeiten einfach nicht vermeiden lassen. Sie täuschen vielleicht auf der Matte falsche Tatsachen durch technisch saubere Ausführungen, präzise Bewegungen und eine beeindruckende Ausstrahlung vor, aber ein Blick in den Pass verrät ihre wahren Qualitäten: Wer so lange braucht, um einen bestimmten Grad zu erreichen ...

Ich sehe natürlich ein, dass man neben Aikido auch noch andere Sachen zu tun hat. Aber falls man die letzten Jahre einfach zu sehr mit anderen Dingen ausgelastet war und nicht genügend Zeit hatte, um Aikido zu trainieren, dann gibt es ja immer noch die Horn-Lehrgänge.

Unsere Bundestrainer betonen ja immer wieder, wie leicht Aikido im Prinzip eigentlich ist. Daher ist es ja auch problemlos möglich, seine Defizite im technischen Bereich innerhalb von einer Woche aufzuholen. Außerdem finden sich gerade bei Wochenlehrgängen immer wieder gerne Ukes, die bereitwillig auf ihr eigenes Training verzichten, um mit dem Probanden ununterbrochen zu üben, auf dass es am Freitagabend zu einem knappen Bestehen langt. Da der DAB ja ein ehrenamtlicher Verband ist und die eingesetzten Prüfer ihren Job lieben, sehen sie sich gerne Prüfungstechniken auf einem 3- bis 4-Punkte-Niveau an, um dem Prüfling im Anschluss mit strahlendem Lächeln die Urkunde übergeben zu dürfen.

Nun hat diese Entwicklung im Aikido auch ihre Schattenseiten. Unsere beliebte Budokunst kann so tatsächlich in echten Freizeitstress ausarten. Ein Freund von mir hätte letztes Frühjahr eigentlich seine Prüfung zum 2. Dan ablegen müssen. Dummerweise verletzte er sich einige Wochen davor am Fuß, sodass er nicht ohne Hilfe stehen konnte. Wäre nur der Arm eingegipst gewesen, hätte er sich selbstverständlich der Prüfung gestellt. Die Prüfer hätten bestimmt sein kleines Handicap einfach ausgeblendet und seine Bemühungen positiv in die Bewertung einfließen lassen. Doch so muss er leider bis zum

Herbst warten, da es dem DAB aus organisatorischen Gründen nicht möglich war, die Prüfung um ein paar Wochen zu verschieben. Für ihn bedeutet das, ein halbes Jahr länger als nötig warten zu müssen. Und das quasi auf Grund höherer Gewalt. Aber er hat bereits einen Antrag an die Technische Kommission gestellt, dass ihm diese Zeit für den 3. Dan angerechnet wird.

Solltet ihr anderer Meinung sein, dann denkt mal über folgende Sichtweise nach, die mich völlig überzeugt hat: „Der da drüben hat ja seinen 1. Dan schon seit fünf Jahren. Ist doch klar, dass er die Techniken für den 2. Dan viel besser beherrscht als ich nach jetzt zwei Jahren.“ Ringel die Natter: Wie konnte ich diese Argumentationskette bislang nur übersehen? Ich stelle den Antrag, den Prüflingen, die bislang nur wenig Vorbereitungszeit genutzt haben, die Prüfung zu erleichtern, um so eine Chancengleichheit gegenüber denen herzustellen, die fälschlicherweise seit vielen Jahren mit dem gleichen Grad trainieren!

Zum Glück muss man sich nach dem 5. Dan darüber keine Gedanken mehr machen. Da hört auch endlich der Stress auf, dann bekommt man einfach automatisch alle sechs Jahre einen neuen Grad. Jetzt schaut euch mal an, wie alt die Mitglieder der Technischen Kommission im DAB sind. Ist es nicht schön, dass wir aller Voraussicht nach in wenigen Jahren dort ein Gremium haben werden, dessen Qualität durch entsprechende Graduierungen auch nach außen repräsentiert wird?

So, jetzt muss ich aber Schluss machen. Ich habe noch einen Beschwerdebrief an meine Versicherung zu schreiben. Ich hatte versehentlich den Familienurlaub zeitgleich mit dem Prüfungstermin im Oktober gelegt und übersehen, dass ich ja wieder dran bin. Und laut meinem Ansprechpartner bei der Allianz reicht das angeblich nicht als Grund für einen Reiserücktritt aus – die Leute von der Versicherung haben echt Nerven. Die machen sich keine Vorstellung von den Pflichten eines Aikidoka.

Patrick David,
USC Clausthal-Zellerfeld e. V.



Ude-osae (Ikkyo)

**von Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission**

Die Tenkan-Ausführung des Ude-osae lebt hauptsächlich von der Bewegung des Uke. Das kommt gerade beim Angriff Ushiro-ryote-tori sehr schön zum Ausdruck.

Sobald der Angreifer das erste Handgelenk gefasst hat, übernimmt Nage die Führung, indem er den Fassarm vor sein Zentrum bringt und die Drehbewegung einleitet. Durch die Beschleunigung und die gleichzeitig wirkende Zentrifugalkraft bewegt sich Uke am Rücken des Nage vorbei, was dieser nutzen kann, um unter dem etwas aufgestellten (als erstes fassenden) Arm Ukes durchzutauchen.

Dabei ist wesentlich, dass Nage die Bewegung des Uke nicht durch einen großen Rückwärtsschritt oder eine starke Gegenbewegung beendet, wie dies bei der Irimi-Ausführung vorkommt. Stattdessen vollführt Nage nur ein leichtes Zögern in seiner eigenen Drehbewegung, bei welchem die (in diesem Beispiel) rechte Hüfte etwas zurückgenommen wird. Hierbei macht das rechte Bein keinen richtigen Schritt, sondern es wird nur leicht in seiner Position korrigiert und unter den Schwerpunkt des gleichzeitig vorbei geführten Uke gestellt.

Während Nages zweite Hand die Kontrolle über das Ellbogengelenk von Uke übernimmt und dieses durch eine weitere Beschleunigung vor das eigene Zentrum bringt, führt Nage die Drehbewegung durch einen energischen Tenkan-ashi fort.

Die Form ist dann perfekt ausgeführt, wenn Uke von Nages Bewegungen eigentlich nichts wahrnimmt. Hierzu ist es wichtig, dass Nage den Zug auf die als erste greifende Hand immer gleichmäßig aufrecht erhält. Die Schwierigkeit (aber auch Schönheit) der Technik liegt darin, dies während der gesamten Drehbewegung und besonders auch während der Durchtauchphase zu bewerkstelligen.



(2)



(4)



(1)



(3)



(6)



(8)



(5)



(7)



Kinder- & Jugendseite

Samurai-Camp 2009

Das Samurai-Camp fing dieses Jahr mit einem wunderschönen Sonntagmittag an. Als ich im Camp eintrudelte, war nur Patrick dort. Mit der Zeit kam auch der Rest. Als alle versammelt waren, wurden uns Namensschilder mit gewissen Details gegeben, die uns später für die Gruppen einteilten. Nachdem das Organisatorische geklärt war, wurden unsere Bäume mit Essen gefüllt, damit wir nicht gleich am ersten Tag verhungerten. Als alle gesättigt waren, gab es die erste Trainingseinheit mit allen Teilnehmern des Camps, verbun-



Spiel und Spaß beim Samurai-Camp

den mit vielen Kennenlernspielen. Die Paten der Zelte und die Betreuer stellten sich ebenfalls vor.

Und so ging es los. Alle wussten die Namen der anderen, soweit es ging. Das Samurai-Camp sah im Prinzip so aus: Wir wurden gefüttert, trainiert und in unsere Bettchen gebracht. Für zwischendurch gab es Spiele wie das Chaosspiel oder die Lagerolympiade. Nur viel toller.

Am ersten Tag war noch Bogenschießen angesagt. Damit es keine Prügeleien in den Warteschlangen gab, war nur die Hälfte der Teilnehmer dort und schoss auf Zielscheiben. Der Rest der Teilnehmer bekam eine Trainingseinheit von Patrick.

Der zweite Tag begann mit dem Angebot, eine halbe Stunde mit Jan zu laufen oder mit Ingo, unserem Paparazzo, zu schwimmen. Nach dem Frühstück gab es eine Trainingseinheit mit Waffen. Nun ging es weiter mit Essen und Training. Alle, die noch Power hatten, nahmen am Chaosspiel teil. Die anderen ruhten sich für das Training nach dem Abendessen aus. Die Glücklichen, die am Tag zuvor nicht zum Bogenschießen waren, kamen dafür an diesem Tag dran. Die Tapfersten, wie zum Beispiel ich und mein Zeltmate Hannes, begaben sich noch zum Nachtraining in die Halle.

Beim Nachtraining hatten wir kein Licht zum Trainieren, dies gab uns ein anderes Gefühl für den Angriff. Hier muss ich mich gleich bei Jan bedanken, der diese Idee hatte und sie auch durchzog. Beim Einschlafen zeigte sich, dass die Paten und Betreuer ganze Arbeit geleistet hatten. Es gab nur wenig Widerstand, als alle ins Bett sollten. Jeder fiel wie eine Marionette, die losgelassen wurde, in den Schlaf.

Der Dienstag war einfach gestrickt, obwohl er nicht langweilig war. Alle (auch ich) brauchten nämlich ein wenig Ruhe für den Muskel-

kater. Der Tag fing mit einem Training an. Danach führte uns Ingo zum Schwimmen an den Strand. Und so ging der Tag weiter: mit Essen, Training, Essen und ... einer Gruselnachtwanderung. Auf der Wanderung lief uns zum Beispiel zufällig ein Doktor über den Weg, der einen Entflohenen der Psychiatrie suchte. Und so ging der Tag entspannt seinem Ende entgegen.

Der Vormittag des Mittwochs wurde mit Kalligraphie, Origami und weiteren Trainingseinheiten erlebt. Bei der Kalligraphie und dem Origami wurden wir liebevoll von Lilo und Nina (wie soll es auch anders sein) betreut. Das Training wurde, wie die anderen Einheiten auch, mit einer kleinen Geschichte zum Thema eingeleitet. Diese Geschichten waren alle über O-Sensei von seinen Begleitern geschrieben worden.



Der Nachmittag war mit der Lagerolympiade verziert. Bei dieser wurden wir auf absolut gemeine Weise von den Betreuern getestet. Die Stationen, die wir mit unseren Teams bewältigen mussten, waren zum Beispiel: leere Eimer mit Wasser auf Zeit füllen, damit die Betreuer sie wieder auskippen konnten, Sandburgen bauen oder kopfrechnen. Mein Team ist immerhin auf dem fünften Platz gelandet. Für die ersten Gewinner kam ein LKW mit Süßigkeiten. Am späten Nachmittag war es Zeit für das Foto-Shooting. Es gab noch ein freiwilliges und freies Training von Patrick, das leider

nicht so gut besucht war. Alle Teilnehmer freuten sich trotzdem, weil sie die ganze Matte für sich hatten. Die Kirsche des Tages war die Disco. Detlef gab alles und wir tanzten mit großem Spaß mit.

Der vorletzte Tag war der Tag des Hansaparkbesuches. Wir schwärmten in Gruppen durch den Park. Einigen, wie mir, bekamen die Fahrgeschäfte nicht gut, was uns aber nicht von weiteren Attraktionen abhielt. Wir ruhten uns aus und weiter ging es. Einige Gruppen waren zu groß, also verloren sie Leute. Diese hatten aber trotz alledem ihren Spaß. Am frühen Abend gab es dann für die Unerschrockenen noch eine Trainingseinheit mit Lilo. Auch bei diesem freiwilligen Training kamen wieder nicht alle und wir hatten PLATZ! So trainierten wir noch einmal zum Schluss. Dieser Abend verlief wie die anderen ruhig, obwohl es noch Ausreißer gab, die Flaschendreher spielten. Alle Angesprochenen grinsen jetzt sicher und die grüße ich.

Der Tag der Abreise war der blödeste, denn wir mussten uns von unseren neuen Freundschaften verabschieden. Das Fazit daraus war ein Gewusel aus Zetteln mit Adressen. Aber es kamen Helden: Klaus-Peter und Christopher (unsere DLRG-Spezialisten) sammelten die E-Mail-Adressen und starteten eine Rundmail für den Datenaustausch. Dafür möchte ich euch nochmals ganz herzlich danken.

Natürlich wurden nicht nur die neuen Freunde mit verabschiedet. Jeder der 62 Teilnehmer/-innen sagte allen anderen: „Auf Wiedersehen!“ Bei den elf Betreuern/-innen haben wir uns auch ganz herzlich für diese wunderschöne Woche bedankt, und so möchte ich ebenfalls nochmals meinen Dank für alles aussprechen, denn die Woche war echt klasse. Alle neuen Teilnehmer und Betreuer wurden nett aufgenommen. Hier kann ich aus eigener Erfahrung sprechen, denn ich war das erste Jahr dabei.

Ich hoffe, wir sehen uns alle nächstes Jahr wieder.

Vincent Mittag,
AC Harburg e. V.

道

Faires Raufen !

Vor kurzem erfuhr ich, dass eine Schülerin von mir, Dipl. soz. päd. Susanne Hirt, 1. Kyu Aikido, seit geraumer Zeit auf Basis von Aikido ein Konzept entwickelt hat, das bereits in einigen Augsburger Kindergärten und Schulen zur Gewaltprävention eingesetzt ist.

Es gibt auch einen Münchner Ringerverein, der dieses Konzept direkt in Zusammenarbeit mit dem Kindergarten umsetzt – die Kinder werden direkt zum Verein gebracht, um fair raufen zu lernen.

Ich selbst war total begeistert und durfte in einem Kindergarten zusehen. Mit den Kindern wird zusammen demokratisch ausgearbeitet, was sie für fair und unfair halten – was beim fairen Raufen erlaubt ist und was nicht. Die Kinder bestimmen auch die Konsequenzen, die vom einzelnen zu erwarten sind, wenn er diese Regeln nicht einhält.

Dann beginnt nach einer Aufwärmphase durch Spiele das Raufen. Ein Kind, das Raufen mag, darf sich ein anderes Kind aussuchen. Dieses muss gefragt werden und zustimmen. Das aufgeforderte Kind darf Nein sagen und dieses Nein findet auch Beachtung.

Stimmt es zu, dann gehen beide zur Matte (normale Matten, Schulturnmatten oder Weichbodenmatten) und stellen sich entgegengesetzt zueinander auf. Wichtig ist der Augenkontakt, dann folgt eine Verbeugung wie beim Aikido. Anschließend geht es zur Mattenmitte wo sich beide nochmals in die Augen sehen, die Hände schütteln und sich nochmals verbeugen. Dann kann es beginnen.

Auf Weichbodenmatten kann im Stehen – auf härteren Matten empfiehlt sich, im Kniestand mit dem Raufen zu beginnen. Gefasst werden darf nur am Körper. Hals und Kopf, sowie Bauch sind tabu – ebenso Kratzen, Zwicken, Schlagen und Stoßen

mit Armen und Beinen – genauso wie das Anfeuern eines bestimmten „Kämpfers“.

Ziel ist es, die Schulter des anderen über eine geraume Zeit so auf der Matte zu fixieren, dass ein Entwinden des Partners nicht mehr möglich ist. Der Unterlegene kann sich jedoch auf den Bauch drehen indem er die Arme über den Kopf streckt und sich dreht – dann muss die andere Partei wieder versuchen denjenigen wieder auf den Rücken zu drehen um einen Sieg zu erringen.

Wird es einer Partei zu viel kann sie immer Stopp sagen – dann ist sofort Schluss. Es kann ein neuer Durchgang beginnen oder es kommt ein neues Paar zu Zug.

Auch die um die Matte herum sitzenden Kinder haben den Auftrag zu beobachten, ob sie unfaire Attacken sehen – auch sie dürfen Stopp rufen, müssen ihr Stopp aber anschließend begründen.

Der Trainer kommentiert das Ganze in der Art eines Sportreporters. So kann er gleich lobend erwähnen wie fair das Ganze ist. Er hat natürlich auch die Aufgabe, selbst den Kampf zu beenden und die vorher besprochenen Konsequenzen durchzusetzen. Wichtig ist auch immer das Loben von besonders fairen Aktionen. Somit steht die unmittelbare Belohnung von fairem Verhalten im Vordergrund.

Ziel des fairen Raufens ist die frühzeitige Gewaltprävention, Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, der eigenen Körper- und Sinneswahrnehmung (Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Stimme Haltung ...), Erlernen von fairem Umgangsregeln, Einsatz des Raufens als respektvolles, freundschaftliches Kräftemessen und nicht zum Aggressionsabbau an anderen.

In unserer Gesellschaft bekommen Kinder – vor allem Jungs – immer mehr gespiegelt, dass Raufen und Rangeln an sich schon aggressives Verhalten darstellen. Entsprechend bremsen wir Erwachsenen sie eher ein, anstatt ihnen Räume und Strukturen anzubieten, in denen sie sich verletzungsfrei mit einander „austoben“ können. Zugleich ist erwiesen, dass es die kindliche Entwicklung fördert und ein Urbe-

dürfnis von Kindern ist, im Sich-Balgen (jenseits von Kampf) Körper- und Hautkontakt zu spüren, Körperkontrolle zu lernen, Motivation durch Spaß und Freude, Konzentration, Kreativität zu erlangen.

Gefördert wird die Kontaktfreudigkeit, Frustrationstoleranz, Mut und Willenskraft, das demokratische Erarbeiten und Einhalten von Regeln sowie die Konsequenzen beim Verstoß gegen diese, ebenso klare Grenzen, Hilfsbereitschaft, Gemeinschaftsgefühl, Akzeptanz von Verschiedenheit, Soziale Integration. Aus dem erlernten Selbstwertgefühl und dem besseren Sozialverhalten entsteht Beziehungsfähigkeit und Konfliktfähigkeit.

Wer ein Gefühl des Wertes für sich selbst und andere entwickelt hat, wer gelernt hat, sich notwendigen Regeln anzupassen und in einem so entstandenen Rahmen kreativ mit Körper, Geist und Gefühlen umzugehen, wer gelernt hat, dass er im Kontakt mit anderen Lebensfreude spüren, Anerkennung bekommen und sich selbst weiterentwickeln kann, der wird es nicht mehr nötig haben, Gewalt einzusetzen, um beachtet zu werden.

Manchmal finde ich die Aikidotechniken für kleine Kinder sehr kompliziert und manche sind frustriert weil sie sich überfordert fühlen und sich eigentlich gerne sportlich betätigen möchten, aber ohne etwas leisten zu müssen. Sie wollen nicht auf Wettkämpfe vorbereitet werden. Sie begreifen eben Sport noch als Spiel. Erwachsene streben eher den Nutzen an, weshalb sie ihr Kind in der Verein bringen um z. B. Selbstverteidigung zu lernen.

Dieses Konzept greift das natürliche Bedürfnis von Kindern auf, in Kontakt mit anderen zu kommen. Ich sehe es als Möglichkeit, Kinder was Nützliches machen zu lassen.

Es ist weiterhin eine Möglichkeit, Kinder und deren Eltern auf den Vereinssport aufmerksam zu machen, und letztlich auch eine Gelegenheit, den Kindern Aikido nahezubringen.

Werner Ackermann,
Sachb. f. Öffentlichkeitsarbeit AVBY



Anschriften aktuell

Verzeichnis der lizenzierten Prüfer des DAB – Ergänzung –

Aufgrund von unvollständigen Adressen und einem Datenfehler wurden in der Liste des letzten aa einige Aikidoka nicht genannt, die hier nachgetragen werden (nach PLZ sortiert):

Manuela Magiera,
Fuhrenkamp 1, 29633 Munster;
Tel.: 05192 / 963892
4. Dan Aikido

Michael Czubek,
Henin-Beaumont-Str. 34, 44627 Herne;
Tel.: 02323 / 951143
3. Dan Aikido

Nikolaus Borchert,
Kölner Str. 3, 51149 Köln;
Tel.: 02203 / 183896
3. Dan Aikido

Beate Hellmich,
Welfenstr. 1, 59067 Hamm;
Tel.: 02381 / 440698
3. Dan Aikido

Edmund Grund,
Richard-Wagner-Str. 2, 72622 Nürtingen;
Tel.: 07022 / 52897
5. Dan Aikido

Michael Weigelt,
Feldstr. 10, 86438 Kissing;
Tel.: 08233 / 847568
3. Dan Aikido

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband BB e. V.

JS Falkensee e. V.,
Andreas Woityczka, Lessingstr. 8,
14656 Brieselang; Tel. 033232 / 36786
woity@t-online.de

Aikido-Verband BW e. V.

AV Simmersfeld 2009 e. V.,
Mark Volle, Altensteiger Str. 22,
72226 Simmersfeld; Tel. 07484 / 913655
mark-volle@t-online.de

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BW e. V.

Aikido-Dojo Stuttgart e. V.,
Elizabeth Schümer, Fichtestraße 17,
70193 Stuttgart; Tel. 0172 / 5612342
1vorstand@aikido-dojo-stuttgart.de

Aikido-Club Aichtal e. V.,

Thomas Walter, Steinachstraße 1,
72654 Neckartenzlingen; Tel. 07127/938191
1vorsitzender@aikido-aichtal.de

Aikido-Verband NRW e. V.

Werler TV von 1894 e. V.,
Uwe Kirchhoff, Joh.-Spieker-Anger 31,
59457 Werl; Tel. 02922 / 8038572
kircuw@t-online.de



Wichtige Termine

10. Oktober 2009: Meldeschluss für den Bundeslehrgang des DAB am 24./25. Oktober 2009 in Frankfurt Flughafen

11. Oktober 2009: Meldeschluss für den Bundeslehrgang des DAB am 7./8. November 2009 in Kirchheim unter Teck

12. Oktober 2009: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 25. – 31.10.2009 in Frankfurt

31. Oktober 2009: Meldeschluss zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 27. – 29. November 2009 in Ostfildern-Ruit

15. November 2009: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 30. Januar – 6. Februar 2010

1. Dezember 2009: Redaktionsschluss für das aa 1/2010

18. Dezember 2009: Meldeschluss zum Grundlehrgang für die Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 1. – 5. Februar 2010 in Ostfildern-Ruit

20. Dezember 2009: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB am 23./24. Januar 2010 in Frankenthal

9. Januar 2010: Meldeschluss zum DFL des DAB am 6./7. Februar 2010 in Niedernhausen

24. Januar 2010: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB vom 5. – 7. März 2010 in Jena

5. Februar 2010: Meldeschluss zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 22. – 26. März 2010 in Ostfildern-Ruit

12. März 2010: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB vom 23. – 25. April 2010 in Sögel

5. April 2010: Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 22. – 24. Mai 2010 in Heidenheim

17. April 2010: Meldeschluss zum Bundeslehrgang des DAB vom 07. – 09. Mai 2010 in Dortmund

氣

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 25. – 31. Oktober 2009 in Frankfurt/M.

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrer/Prüfer: Bundesreferent Lehrwesen u. a.

Lehrgangsleiter: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt,
Tel.: 04192 / 9249, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/M.;
Tel. 069 / 6789-0,
www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt.html

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

1. in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
2. mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB oder eines DOSB-Mitgliedsvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
3. in den letzten zwei Jahren (Ziff. 3.3 OTC-DAB)
 - die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) sowie
 - den Fach-ÜL-/Trainer-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
4. einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 8 Doppelstunden nachweisen, der nicht länger als 2 Jahre zurückliegt,
5. am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
6. im letzten Jahr die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge besucht haben (sechs TE der Gruppe A **oder** B) und
7. die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.
9. Weiterhin Aikidoka, die ihre Trainerlizenz verlängern möchten (nur, wenn noch Plätze frei sind).

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 2. Vom Lehrgangsleiter wird ein Stundenplan erstellt und vor Beginn des Lehrganges per E-Mail an die Teilnehmer verteilt.

Zeitplan:

Sonntag, den 25.10.2009: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Samstag, den 31.10.2009: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür (werden bei der Teilnahmebestätigung aufgeschlüsselt bekannt gegeben) sind auf das **Konto DAB-BLA Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30)** zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigun-

gen 290 €/Person im Zweibettzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers (insgesamt sind vier verfügbar) erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (schriftlich oder per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Geburtsdatum und -ort sowie gewünschtes Trainer-Profil (Kinder/Jugendliche oder Erwachsene/Ältere).

Der Anmeldung sind eine Kopie des gültigen DAB-Passes zum Nachweis der technischen Lehrgänge (Seiten 3, 5, 6, 7, 30, 31 ...) und Nachweise über den Grundlehrgang sowie über einen Erste-Hilfe-Kursus beizufügen. Soweit die Unterlagen als Kopien auf dem E-Mail-Wege zugesandt werden, sind die Originale zur Nachschau zum Lehrgang mitzuführen. Eine Teilnahme an der Trainer-Prüfung ist andernfalls nicht möglich.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **12. Oktober 2009** erbeten. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Fachlehrgang 2 teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 27. – 29. November 2009 in Ostfildern-Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

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

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel.: 0711 / 3484-0, Fax: 0711 / 3484-147, E-Mail: info@sportschuleruit.de,
www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber einer Übungsleiter- bzw. Trainerlizenz des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2009 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 27.11.2009: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formali-

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

Samstag, den 28.11.2009: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 29.11.2009: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

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

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das **Konto DAB-BLA Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30)** zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 70 €/Person im Zweibett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht.

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **31. Oktober 2009** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 23./24. Januar 2010 in Frankenthal

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

Ausrichter: Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e. V.

Lehrer: Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan Aikido, TK-Mitglied

Lehrgangsleiter: Ermano Olivan, Hintergasse 26 b, 67316 Carlsberg;
Tel.: 06356 / 919549, mobil: 0171 / 5236003

Lehrgangsort: wird in der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben (voraussichtlich Turnhalle der Andreas-Albert-Schule, Petersgartenweg 9, 67227 Frankenthal; die Halle kann sich wegen evtl. Renovierungsarbeiten noch ändern).

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

Lehrstoff: Tenchi-nage, Kokyu-nage, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 23.01.2010: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen und anschließend gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 24.01.2010: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierung selbst vorzunehmen. Auf Wunsch ist eine Übernachtung im Dojo möglich.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. Dezember 2009** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Ermano Olivan,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 30.01. – 06.02.2010

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

Lehrer: Horst Glowinski, 7. Dan Aikido, und Helmut Müller

Lehrgangsleiter: Helmut Müller, Am Holzbrunnen 11A, 73527 Schwäbisch-Gmünd; Tel.: 0171 / 75273; 0171 / 2246894, E-Mail: h.mueller@smt.zeiss.com

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

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Im Lehrgangspass wird 1 LE-A eingetragen.

Lehrstoff: Das tägliche Training wird je 90 Minuten im Aikido und Skilanglauf umfassen. Beim Skilanglauf wird in zwei Leistungsgruppen (Anfänger und Fortgeschrittene) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 30.01.2010: Anreise bis 16.30 Uhr, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekanntgegeben.

Samstag, den 06.02.2010: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

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

| | |
|---------------------|-----------------|
| 3-Bett-Zimmer DU/WC | 330 Euro/Person |
| 2-Bett-Zimmer DU/WC | 365 Euro/Person |

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Der Betrag ist passend mitzuführen.

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. November 2009** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Dann besteht nach Rücksprache auch die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident des DAB,*

*Helmut Müller,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum DFL des DAB am 6./7. Februar 2010 in Niedernhausen

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

Ausrichter: Aikido-Club Niedernhausen e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Michael Helbing, Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;
Tel.: 06127 / 997942 (dienstl. 0611 / 3663449), Fax: 06127 / 78387,
E-Mail: m-helbing@t-online.de

Lehrgangsort: Aulhalle in Niedernhausen (Achtung: ab der Autobahnabfahrt der Umleitung nach Niedernhausen folgen!)

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 2. Dan mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: 3. Kata, Kokyu-nage, Stabkata; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 06.02.2010: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

Abendveranstaltung: auf Wunsch gemeinsames Abendessen, bitte bei der Anmeldung angeben!

Sonntag, den 07.02.2010: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training; anschließend Verabschiedung, Mattenabbau und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Reservierungen der Unterkunft selbst vorzunehmen. Ein Hotelnachweis und Stadtplan werden mit der Bestätigung übersandt. Bei weitergehenden Fragen bitte beim Lehrgangsleiter melden.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung per E-Mail (um Fehler auszuschließen, wird der Eingang direkt bestätigt) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und Bestätigung möglich. Bei der Anmeldung bitte Name, Vorname, Aikido-Grad und Teilnahme am Abendessen angeben.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **9. Januar 2010** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Michael Helbing,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum dreitägigen Bundeslehrgang des DAB vom 5. – 7. März 2010 in Jena

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e. V. / Seishinkai Jena e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte OT Kleinromstedt; Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: v3@avth.de

Lehrgangsort: Sportforum Jena, Judohalle, Am Stadion 1, 07749 Jena

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

Lehrstoff: Bewegungsverwandtschaften, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Auf diesem Lehrgang werden insgesamt **4 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 05.03.2010: Anreise bis 18 Uhr, 18.30 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 06.03.2010: 9.30 – 11.30 Uhr, 15 – 16.30 Uhr und 17.30 – 19 Uhr Aikido-Training, dazwischen individuell Mittagessen (z. B. im benachbarten Restaurant), anschließend gemeinsames Abendessen (Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben)

Sonntag, den 07.03.2010: 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Reservierung der Unterkunft selbst vorzunehmen. Ein Hotelverzeichnis wird auf Wunsch übersandt. In der der Sporthalle unmittelbar benachbarten Sozialakademie sind bis zum 30. November 2009 15 Doppelzimmer (50 – 56 €/DZ) reserviert. Bitte mit dem Stichwort „Aikido“ selbständig buchen unter: Thüringer Sozialakademie gGmbH, Tagungshotel, Am Stadion 1, 07749 Jena; Tel.: 03641 / 303-0, Fax: 03641 / 303-100.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) über den zuständigen Verein möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Telefon, möglichst E-Mail-Adresse, Teilnahme am Abendessen (Samstag).

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **24. Januar 2010** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Grundlehrgang der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 1. – 5. Februar 2010 in Ostfildern-Ruit

Veranstalter: WLSB / AVBW

Ausrichter: WLSB / AVBW

Lehrer: Studienleiter der Sportschule sowie verschiedenen Referenten vom AVBW

Lehrgangsführer: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 6990214, Fax: 0711 / 6990213, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel. 0711 / 3484-0, Fax: 0711 / 3484-147, E-Mail: info@sportschuleruit.de,
www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
- sich zur Ausbildung zum Aikido-Trainer C über ihren Verein beim Lehrgangsführer angemeldet haben,
- den geforderten Kostenbeitrag (Unterbringungskosten, siehe unten) auf das Lehrgangskonto überwiesen haben,
- mindestens den 2. Kyu Aikido besitzen und das 16. Lebensjahr vollendet haben,
- eine Empfehlung des zuständigen Vereines vorlegen können.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC

Zeitplan:

Montag, den 01.02.2010: bis 10 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 12 Uhr Mittagessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Freitag, den 05.02.2010: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der WLSB/AVBW übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsführer und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten sind auf das **Konto Arno Zimmermann Nr. 70529198, Sparda Bank BW (BLZ 600 908 00)** zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 175 €/Person im Zweibettzimmer bzw. 225 € für Angehörige anderer Verbände. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsführer (Anschrift siehe oben) und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Geburtsdatum und -ort.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **18. Dezember 2009** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsführer erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

Martin Glutsch,
1. Vorsitzender AVBW

Karl Köppel,
2. Vorsitzender AVBW

Arno Zimmermann,
Lehrgangsführer

Einladung zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 22. – 26. März 2010 in Ostfildern-Ruit

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden Württemberg e. V. (AVBW)

Lehrer: verschiedene Referenten des AVBW

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel.: 0711 / 6990214, Fax: 0711 / 6990213, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel.: 0711 / 3484-0, Fax: 0711 / 3484-147, E-Mail: info@sportschuleruit.de,
www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
- sich zur Ausbildung zum Aikido-Trainer C über ihren Verein und ihren Aikido-Landesverband beim Lehrgangsleiter angemeldet haben,
- den geforderten Kostenbeitrag (Lehrgangsgebühr gem. Ziff. 4.2.6 OTC-DAB und Unterbringungskosten, siehe unten) auf das Lehrgangskonto überwiesen haben,
- mindestens den 1. Kyu Aikido besitzen und das 16. Lebensjahr vollendet haben,
- eine Empfehlung des zuständigen Vereines vorlegen können,
- die sportartübergreifende Basisqualifizierung (Grundlehrgang) nachweisen oder in Kürze abschließen werden.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 1

Zeitplan:

Montag, den 22.03.2010: bis 10 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 12 Uhr Mittagessen, danach Unterricht gem. Unterrichtsplan

Freitag, den 26.03.2010: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der AVBW/DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Lehrgangsteilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten, einschließlich DAB-Pauschale, sind auf das **Konto Arno Zimmermann Nr. 70529198, Sparda Bank BW (BLZ 600 908 00)** zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 275 €/Person im Zweibettzimmer bzw. 325 € für Angehörige anderer Verbände. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 15 €/Nacht.

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

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **5. Februar 2010** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Teilnehmer begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Fachlehrgang 1 teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum dreitägigen Bundeslehrgang des DAB vom 23. – 25. April 2010 in Sögel

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

Ausrichter: Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan Aikido, Bundestrainer, VPT

Lehrgangsleiter: Dr. Damian Magiera, Fuhrenkamp 1, 29633 Munster;
Tel.: 05192 / 963892, E-Mail: damian.magiera@gmx.de

Lehrgangsort: Sportschule Emsland, Schlaunallee 11 A, 49751 Sögel; eine Anfahrtsbeschreibung wird per E-Mail mit der Anmeldebestätigung zugesandt.

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

Lehrstoff: Bewegungsverwandtschaften, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Auf diesem Lehrgang werden insgesamt **4 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 23.04.2010: Anreise bis 17 Uhr, Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten; 18 – 19 Uhr Abendessen; 19.30 – 21.30 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Hümmling-Keller

Samstag, den 24.04.2010: 8 – 9 Uhr Frühstück, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training; 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen; 15 – 17 Uhr Aikido-Training; 18 – 19 Uhr Abendessen, 19.30 – 21.30 Uhr Aikido-Training; anschließend gemeinsame Runde im Hümmling-Keller

Sonntag, den 25.04.2010: 8 – 9 Uhr Frühstück; 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training; 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen; anschließend Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: In der Sportschule Emsland wurden 80 Unterbringungsplätze reserviert. Es stehen Einzel-, Zwei-, Drei-, und Vierbettzimmer (teils mit und teils ohne Nasszellen) zur

Verfügung. Der Aufenthaltspreis beträgt für Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendverpflegung (Freitagabend bis Sonntagmittag):

| | | |
|----------------------|------------------|-------------|
| Zimmer-Kategorie I | (Einzelzimmer) | 84 €/Person |
| Zimmer-Kategorie II | (Zweibettzimmer) | 64 €/Person |
| Zimmer-Kategorie III | (Dreibettzimmer) | 64 €/Person |
| Zimmer-Kategorie IV | (Vierbettzimmer) | 64 €/Person |

Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (bitte möglichst per E-Mail) und Überweisung der Unterbringungskosten über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsteilnehmer (Anschrift siehe oben) möglich. Für die Organisation wird das ausgefüllte Anmeldeformblatt (BL-Sögel-2010) benötigt, das von der Internetseite des AVNI (www.aikido-niedersachsen.de) heruntergeladen werden kann.

Bis zum Meldeschluss ist der jeweilige Betrag auf das **Konto Damian Magiera Nr. 16061675 bei der Sparkasse Hannover (BLZ 25050180), Kennwort: BL-Sögel 2010 – „Vereinsname“** einzuzahlen.

Liegen mehr Anmeldungen vor, als Unterbringungsplätze zur Verfügung stehen, können in einem begrenzten Umfang noch Teilnahmemöglichkeiten am Training und an der Verpflegung ermöglicht werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung mit Überweisung der Unterbringungskosten wird bis spätestens **12. März 2010** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Damian Magiera,
Lehrgangsteilnehmer*

Einladung zum dreitägigen Bundeslehrgang des DAB vom 7. – 9. Mai 2010 in Dortmund

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

Ausrichter: Aikido-HBG e.V. / DJK Oespel Kley

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsteilnehmer: Hubert Luhmann, Haferkampstr. 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780 bzw. 01577 / 4714360, E-Mail: Hubert.Luhmann@t-online.de

Lehrgangsort: wird in der Teilnahmebestätigung bekannt gegeben (neue Sporthalle wird gerade gebaut; daher besteht eine Abhängigkeit von der Fertigstellung).

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

Lehrstoff: Stabkata, Stabtechniken, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Auf diesem Lehrgang werden insgesamt **4 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 07.05.2010: bis 17 Uhr Anreise; 17.30 – 20 Uhr Training. Anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Teilnahme gewünscht wird.

Samstag, den 08.05.2010: 10 – 12.30 Uhr Aikido-Training. Danach Zeit zum Mittagessen. 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob Teilnahme gewünscht wird.

Sonntag, den 09.05.2010: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Den Teilnehmern wird bei der Bestätigung der Anmeldung eine Empfehlung für nahe gelegene Hotelunterkünfte per Mail zugesandt. Eine Übernachtung im Dojo ist möglich (Schlafsäcke und Iso-Matten nicht vergessen), Kostenbeitrag hierfür incl. Frühstück 5 €. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **17. April 2010** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 22. – 24. Mai 2010 in Heidenheim

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

Ausrichter: Erhard Aikido-Gruppe e.V. (EAG), Heidenheim

Lehrer: Claude Orsatelli, 7. Dan, Fédération d'Aïkido Traditionnel, Frankreich

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

Lehrgangsort: Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim

Teilnahmeberechtigt: Alle Aikidoka des DAB ab 2. Kyu mit gültigem Aikido-Pass. Gäste aus anderen Verbänden ab 2. Kyu sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Samstag, den 22.05.2010: bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten, 16 – 18.00 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (bitte bei der Meldung angeben)

Sonntag, den 23.05.2010: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training; ab 15.30 Einlass, 16 – 18 Uhr Aikido-Training

Montag, den 24.05.2010: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrgangs.

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Unterkunft: Zimmerangebote können bei der Tourist-Information, Hauptstr. 34, 89522 Heidenheim; Tel.: 07321 / 3274910 oder im Internet unter www.heidenheim.de/tourismus/uebernachten.html erfragt werden. Anfahrtsskizze bitte aus www.aikido-heidenheim.de entnehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **5. April 2010** (Posteingang) und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

Hinweis: Die Lehrgangsplätze sind begrenzt! Nach Meldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. **Bitte die üblichen Übungswaffen nicht vergessen!**

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Georg Jooß,
Lehrgangsleiter*

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

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



TENNOSPORT

Mengenrabatt gibt es
schon ab 75,00 EUR

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

Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrgangsplan 2010

(Stand 06.09.2009)

| Datum | Veranstaltung | Ausrichter / Ort | Lehrer | Sonstiges |
|------------------|------------------------------------|---------------------------|--|----------------------------------|
| 16.01.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 5. Kyu |
| 16.01.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Norbert Knoll, 3. Dan Aikido | Nage- und Katame-waza bis 2. Kyu |
| 17.01.10 | Landes-Kinder-Training ab 5. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Ian Scott-Mance, 1. Dan Aikido | |
| 13.02.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 4. Kyu |
| 13.02.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Nage- und Katame-waza bis 1. Kyu |
| 13.02.10 | Vorstandssitzung des AVNI | Einbecker SV v. 2006 e.V. | | |
| 14.02.10 | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 14.02.10 | Kyu-Prüfungs-Workshop ab 1. Dan | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Kriterien für Kyu-Prüfungen |
| 20./ 21.02.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | TSV Godshorn v. 1926 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Übungswaffen mitbringen |
| 20.03.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | TSV Wettmar 1912 e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 4. Kyu |
| 20.03.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | TSV Wettmar 1912 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Nage- und Katame-waza bis 1. Dan |
| 21.03.10 | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | TSV Wettmar 1912 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 27./ 28.03.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | AV Hannover e.V. | Claus-Dieter Sonnenberg, 4. Dan Aikido | |
| 17.04.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 3. Kyu |
| 17.04.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Aiki-no-kata (1. Form im Stand) |
| 18.04.10 | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 15.05.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 3. Kyu |
| 15.05.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Abwehr und Anwendung des Stabes |
| 16.05.10 | Landes-Kinder-Training ab 5. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Ian Scott-Mance, 1. Dan Aikido | |

| | | | | |
|------------------|---|---|--|--|
| 29./ 30.05.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | Braunschweiger Judo-Club e.V. | Eckhard Claassen, 5. Dan Aikido | Übungswaffen mit- bringen |
| 12./ 13.06.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | JKCS Goslar | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Übungswaffen mit- bringen |
| 04./ 05.09.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | SG Wolbrechts- hausen-Hevensen e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido | Übungswaffen mit- bringen |
| 11.09.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 2. Kyu |
| 11.09.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Abwehr von Angrif- fen mit dem Messer |
| 11.09.10 | Vorstandssitzung des AVNI | SG v. 1896 Misburg e.V. | | |
| 12.09.10 | Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 25./ 26.09.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | Braunschweiger Judo-Club e.V. | Norbert Knoll, 3. Dan Aikido | |
| 16.10.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 2. Kyu |
| 16.10.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Aiki-no-kata (2. Form am Boden) |
| 17.10.10 | Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 06./ 07.11.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | VfB Langenhagen e.V. | Dr. Damian Magie- ra, 3. Dan Aikido | |
| 20.11.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Manuela Magiera 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 1. Kyu |
| 20.11.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Hanmi-hantachi |
| 21.11.10 | Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | |
| 04./ 05.12.10 | Landeslehrgang ab 5. Kyu | Einbecker SV v. 2006 e.V. | Alfred Heymann, 7. Dan Aikido | Übungswaffen mit- bringen |
| 11.12.10 | Landestraining für 5. – 2. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Manuela Magiera, 4. Dan Aikido | Prüfungsprogramm zum 1. Kyu |
| 11.12.10 | Zentraltraining ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Norbert Knoll, 3. Dan Aikido | nach Maßgabe des Lehrers |
| 12.12.10 | Landes-Kinder- Training ab 5. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V. | Ian Scott-Mance, 1. Dan Aikido | |

Orte für Landestraining, Zentraltraining, Danvorbereitungslehrgänge und Landes-Kinder-Training:

Einbeck, Hubeweg (Hubehalle II),
Hannover OT Misburg, Ludwig-Jahn-Straße,
Wettmar, Sportanlage Meitzerweg, Ecke Töhnsertrift

Trainingszeiten:

Landestraining jeweils von 13.00 bis 15.00 Uhr,
 Zentraltraining jeweils von 15.30 bis 18.00 Uhr,
 Danvorbereitungslehrgänge und Landes-Kinder-Training jeweils von 9.30 bis 12 Uhr,
 Kyu-Prüfungs-Workshop von 14.00 bis 15.30 Uhr

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

*Dr. Damian Magiera,
 Techn. Leiter AVNI*

Aikido-Verband NRW e. V.

Lehrgangsplan 2010

| Datum | Veranstaltung | Ausrichter/Ort | Lehrer |
|--------------------|--|-------------------------------|-----------------------------------|
| 16.01.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 12.02.2010 | Zentraltraining ab. 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 27./ 28.02.2010 | Dan-Vorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu | Aikido-Club Herten e.V. | Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido |
| 13.03.2010 | Landeslehrgang ab 6. Kyu | TC Gelsenkirchen 1874 e.V. | Frank Mercsak, 4. Dan Aikido |
| 20.03.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 17.04.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 15.05.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 11.09.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 25./ 26.09.2010 | Dan-Vorbereitungs- lehrgang ab 1.Kyu | Budogemeinschaft Schwerte '61 | Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido |
| 02./ 03.10.2010 | Landeslehrgang ab 6. Kyu | Aikido-Club Herten e.V. | Joe Eppler, 5. Dan Aikido |
| 20.11.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |
| 11.12.2010 | Zentraltraining ab 1. Kyu | KSV Herne 1920 e.V. | Horst Glowinski, 7. Dan Aikido |

*Frank Mercsak,
 Vizepräsident Technik des AVNRW*



Die letzte Weisheit:

Es ist wichtiger, zufrieden zu sein
als Recht zu haben.

Antoine de Saint-Exupéry