

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 1/2010

Nr. 137



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2010

Nr. 137

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

DOSB-„Jahr der Frauen im Sport“ 2009: Vergangenheit und weitere Motivation!	3
---	---

Magazin

Informationen aus der 18. Bundesversammlung des DAB	3
Friedensarbeit auf den Philippinen	5
Aikido ist kein Sport	6
„Das Zentrum ist nicht hinten“	7
Ein neues „Prinzenpaar“	7
Aikido-Unterstützungslehrgänge in Ostwestfalen	8
BWL IV 2009, HZH	9
Spielräume ausschöpfen	11
Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang in Frankenthal	12
„Stage inter-fédéral“ in Paris	12
Bald wird wieder gemeistert	14
Aikido-Telegramm	15

Aikido-Kids

Prüfung zum Blaugurt – drei Sichtweisen	17
Aikido-Jugendlehrgang auf dem Kniebis	18

Technik-Serie

Kokyu-nage; von Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan	20
---	----

Daten und Fakten

Wichtige Termine	22
Anschriften aktuell	23
Lehrgangsplan des AVBW 2010	24
Lehrgangsplan des AVBy 2010	26
Lehrgangsplan des AVHH 2010	27
Lehrgangsplan des AVHe 2010	29
Lehrgangsplan des AVRP 2010	30
Lehrgangsplan des AVSN 2010	31

Titelbild:

Meister Alfred Heymann (7. Dan) beim Lehrgang der FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires) in Sainte Geneviève des Bois (Paris); siehe Artikel S. 12



DOSB-„Jahr der Frauen im Sport“ 2009: Vergangenheit und weitere Motivation!

Liebe Aikidoka,

zunächst darf ich euch nachträglich noch ein gutes Jahr 2010 wünschen, in das ihr hoffentlich bestens gestartet seid.

Wie ihr auch aus aikido aktuell wisst, stellte der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) das Jahr 2009 unter das Oberthema „Frauen gewinnen“ und rief es als „Jahr der Frauen im Sport“ aus.

Es war für mich Ehre und Freude zugleich, als eine von zwei Präsidentinnen aus DOSB-Mitgliedsorganisationen – neben mir noch die LSB-Rheinland-Pfalz-Präsidentin – an der Pressekonferenz dazu am 2. November 2009 in der Führungs-Akademie des DOSB in Köln teilzunehmen. Ich konnte den anwesenden Journalistinnen und Journalisten – von der dpa über den WDR bzw. die ARD bis hin zu verschiedenen Zeitungen – dabei auch unsere Kampfkunst Aikido nahebringen. Beim Abschied wurde mir bescheinigt, dass die Anwesenden tatsächlich etwas Neues dazugelernt hätten, was z. B. den Do als Lebensweg und die „Wettkampferne“ angehe.

Der Deutsche Aikido-Bund steht unter den im DOSB vertretenen Kampfkünsten mit einem weiblichen Mitgliederanteil von 33 % sehr gut da, dabei auch immerhin 32 % bei den weiblichen Kindern und Jugendlichen. Aber klar: Die weibliche Mitgliederzahl bietet, verglichen mit der Gesamtbevölkerung, noch einiges Potential.

Wir können stolz darauf sein, dass beinahe ein Zehntel der DAB-Vereine an der letzten DOSB-Kampagne im Jahre 2009 „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“ teil-

nahm. Die Eröffnungsveranstaltung in Ingolstadt wurde vom Aikido-Verband Bayern mitgestaltet – auch an dieser Stelle ein Dankeschön dafür!

Der DOSB sagte zu, die Aktivitäten des „Jahres der Frauen im Sport“ 2009 rasch zu evaluieren; es gilt dann, die Erkenntnisse bei Folgeprojekten umzusetzen.

Abschließend nochmals danke an diejenigen, welche sich 2009 mit Engagement an den DOSB-Projekten beteiligten. Danke aber auch überhaupt an alle, die den DAB im abgelaufenen Jahr mit ihrem Einsatz in den Vereinen, in den Landesverbänden und auf Bundesebene voranbrachten.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Informationen aus der 18. Bundesversammlung des DAB

Am 26.09.2009 fand in Frankenthal/Rheinland-Pfalz die 18. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e.V. statt. Bei der Totenehrung gedachten die vollzählig erschienenen Vertreter der Aikido-Landesverbände und des DAB-Präsidiums der verstorbenen Ivan Antoniotti und Werner

Fröhlich (geb. Notheis), stellvertretend für alle in den vergangenen beiden Jahren verstorbenen Aikidoka.

Schon aus den zur Bundesversammlung versandten Berichten der Präsidiumsmitglieder zu den vergangenen beiden Jahren wurde deutlich, dass der DAB weiter auf einem erfreulichen Weg ist. Unter Leitung von DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger verlief die Sitzung dann in bester Atmosphäre. Bei der einstimmigen Entlastung drückten die Delegierten ihr großes Vertrauen in das Präsidium aus; zwei bisher kommissarisch tätige Amtsinhaber wurden ebenfalls einstimmig als feste Präsidiumsmitglieder bestätigt bzw. gewählt: Patrick David als Bundesreferent Jugend und André Lanfermann als Bundesreferent Public-Relations. Ermano Olivan wurde neu in das Kassenprüferteam gewählt.

Bei den Anträgen stand die endgültige Verabschiedung der Neufassung der Trainerordnungen im Vordergrund. Diese war aufgrund einer Änderung von Rahmenrichtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes notwendig geworden und erfolgte einstimmig.

Neue rechtliche Vorschriften machen Satzungsänderungen der Vereine und Verbände in Bezug auf pauschale Aufwandsentschädigungen und das Vorgehen bei Wegfall des steuerbegünstigten Zwecks notwendig, sodass entsprechende Anträge zur Regelwerksänderung auch in Frankenthal auf der Tagesordnung standen.

(Achtung: Das betrifft alle DAB-Vereine. Laut einer Mitteilung des DOSB wurde die Frist für eine notwendige Satzungsänderung zu Aufwandsentschädigungen bis zum 31.12.2010 verlängert; die Ai-

kido-Landesverbände sind bereits darüber informiert.)

In der Spesenordnung wird nun die Bezahlung der bei der Traineraus- und -fortbildung eingesetzten Lehrer und der (Dan-)Prüfer wie bei Aikido-Lehrgängen auf die gemeinsame Einheit 45 Minuten bezogen. In der VOD-DAB wurde der § 13 (Übungsanzug) geändert. Weiterhin wurde beispielsweise beschlossen, dass das Mindestalter für die Prüfung zum 1. Dan auf 17 Jahre herabgesetzt ist und dafür der Jugend-Dan entfällt. Das aktualisierte Regelwerk ist auf den DAB-Internetseiten unter <http://aikido-bund.de/DAB/Regelwerk/regelwerk.html> eingestellt. Der Eintrag der Satzungsänderung erfolgte durch das zuständige Registergericht zum 18.11.2009.

Für ihre Verdienste erhielten Wolfgang Glöckner, Ralph Jäckel, Hubert Luhmann, Markus Traupe und Roger Zieger **die DAB-Ehrennadel in Bronze. Die DAB-Ehrennadel in Silber wurde** Edmund Grund, Berthold Krause, Dr. Thomas Oettinger und Ulrich Schümann verliehen.

Abschließend galt der besondere Dank von Versammlungsleiterin Barbara Oettinger dem Organisator vor Ort, dem Vorsitzenden des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz Ermano Olivan.

DAB-Geschäftsstelle

氣



Die Geehrten mit dem DAB-Vorstand:

v. li.: Ulrich Schümann, Manfred Jennewein, Dr. Barbara Oettinger, Roger Zieger, Karl Köppel, Wolfgang Glöckner, Dr. Thomas Oettinger, Hubert Luhmann, Berthold Krause, Edmund Grund und Ralph Jäckel

Friedensarbeit auf den Philippinen

Letztens bekam ich eine Mail von Pax Christi Augsburg. Thema: Friedensarbeit auf den Philippinen; „Präventivversöhnung – mit der Kampfkunst Aikido Konflikte bearbeiten“

Referent: Friedensfachkraft Patrick Koop. Er ist katholischer Theologe und arbeitete fünf Jahre als Friedensfachkraft im Rahmen des Zivilen Friedensdienstes auf den Philippinen. Er baute dort verschiedene Friedensinstitute auf.

Die Kampfkunst Aikido hat in den letzten Jahren für einiges Aufsehen in der Friedensbewegung gesorgt. Auf den Philippinen werden seit 2004 Kombatanen und von Konflikten betroffene Dorfgemeinschaften über die Prinzipien und Techniken des Aikido in die Prinzipien der Friedensarbeit eingeführt. Die Kampfkunst Aikido zeigt uns neue Wege zum Frieden. Als philosophische Symbiose zweier unterschiedlichster Eltern, der Kriegskunst einer alten Samurai-Tradition (Daitoryu Aikijutsu – Takeda) und einer pazifistischen Religion (Omoto – Deguchi), kann sie besonders denen eine Alternative zu Gewalt anbieten, die in Krisengebieten leben und arbeiten müssen.

Viele Konflikte ethnischer Art (300 Jahre spanische, 50 Jahre amerikanische, deutsche, japanische Kolonie) und ein kommunistisches Regime, Korruption und Armut führen zu vielen Konflikten zwischen den Bauern, Rebellen, Polizei, Militär usw.

Die Friedensarbeiter lassen über einen längeren Zeitraum Dorfgemeinschaften und Rebellen Aikido trainieren, um diesen zu zeigen, dass man mit Konflikten auch anders umgehen kann als mit Waffen. Präventivversöhnung heißt hier die Haltung, die hinter dem Aikido steht.

Wenn ich dem Angreifer friedlich begegne, entsteht die Möglichkeit, die Spirale der Gewalt auszuschalten, sodass es zu

einem Miteinander kommt und zu einer Achtung der unterschiedlichen Positionen führt – Frieden und Versöhnung entsteht.

Der Erfolg ist diesbezüglich so groß, dass selbst Rebellen, Militär und Polizei Interesse an diesem speziellen Aikido-Ausbildungsprogramm haben und sich anschließen, weil sie selbst erkennen können, dass der gegenwärtige Umgang mit Konflikten zu nichts führt.

Für mich kam der wohl interessanteste Aikido-Vortrag, den ich je gehört habe, heraus.

Mittlerweile ist es ja normal, dass die Aikidoprinzipien in Wirtschaft, Konfliktschulung, Gewaltprävention auftauchen. Trotzdem bin ich immer wieder (auch nach fast 30 Jahren Aikido) überrascht, welche Dimensionen die Prinzipien des Aikido haben und wie es auch praktisch angewandt werden kann und funktioniert.

Wenn ich ab und zu in den Internetforen die Aikidobeiträge lese, geht es meist um Effektivität im Sinne von „Wie kann ich möglichst effektiv den Angreifer ausschalten“ oder ob man sich mit Aikido gegen einen Kettenfauststoß aus dem Wing-Tsun verteidigen kann?!?!

Ich vermisse sehr oft Beiträge darüber, dass die eigentliche Domäne des Aikido in der Gewaltvermeidung liegt und nicht in der Ausübung von Kampfsport.

„Es gibt nur eins, was zu bekämpfen ist, und das ist der in uns zum Kampf strebende Geist.“ (M. Ueshiba)

Wenn es im Außen einen Kampf gibt, dann könnte es vielleicht an meiner eigenen – wenn auch unterbewusst gelebten – Aggression liegen.

So kann man schließlich unsere Tenkanbewegung im übertragenen Sinne auch folgendermaßen betrachten: Durch meinen Positionswechsel und das Zulassen des Angriffes kann ich in die gleiche Richtung wie die des Angreifers sehen. Gleichzeitig könnte ich aber auch einen Blick auf meine alte Position werfen und vielleicht erkennen, was mein Anteil an diesem Konflikt ist.

Werner Ackermann,

Aikido und Karate Verein Augsburg e. V.

道

Aikido ist kein Sport!

Aikido ist kein Kampfsport und schon gar keine bloße „Sportart“. Dieser Gedanke ist mir nach gerade einmal 1,5 Jahren ziemlich regelmäßigen Trainings auf dem Weg des harmonischen Ki gekommen.

Dass Aikido keine typische „Sportart“ ist, war mir allerdings schon von Anfang an klar, denn seit der Grundschule war mein absoluter Nemesis der Sportunterricht und jegliche Aktivität, die sich damit vergleichen lässt. Noch nie hatte ich einen Sinn darin gesehen, seltsame Bewegungen zu nervtötender Musik auszuführen oder auf Befehl einer pädagogisch ausgebildeten Obrigkeit Stöcke zu apportieren oder Bälle zu werfen; ganz zu schweigen von meiner, zugegeben äußerst übertriebenen, Angst vor Verletzungen. Ich kann diese vergleichsweise hirnlöse Art von Sport noch immer nicht ausstehen, auch wenn alle Welt sie als gesund und erstrebenswert anpreist.

Warum aber freue ich mich Woche für Woche darauf, seltsame Bewegungen auf Matten auszuführen und auf Zuruf einer mit schwarzem Hakama ausgestatteten Obrigkeit einen Stab in die Hand zu nehmen oder meine Uke zu werfen? Die Antwort liegt eben darin, dass Aikido keine „Sportart“ im herkömmlichen Sinne ist. Für manche mag es vielleicht dennoch so sein: Sie sehen und erleben Aikido als eine ebensolche und erfreuen sich an körperlicher Ertüchtigung und an ein paar Spielchen. Wenn es diesen Menschen zur Freude gereicht, Aikido so anzusehen, will ich sie keineswegs desillusionieren oder belehren, jedoch entgeht ihnen ein wichtiger Teil des Weges des harmonischen Ki, wenn sie das Folgende nicht erkennen: Aikido ist keine bloße „Sportart“ zur Bewegung und Gesunderhaltung des Körpers, sondern auch – und nach meinem Empfinden eigentlich hauptsächlich! – eine moderne Schule des positiven Denkens.

Was nützt es einem, die Bewegungsfolge dieser oder jener Technik genau zu kennen, wenn der Geist dabei mit eben diesen Bewegungen belastet und somit verschlossen bleibt?! Wer den Weg des harmonischen Ki geht, der wandelt auf dem uralten und edlen Pfad der Kontrolle des Selbst. Niemand, egal welchen Kyu- oder Dan-Grad er oder sie besitzt, kann die Gedanken und Handlungen eines anderen Menschen kontrollieren. Daher wird übrigens auch von vielen Meistern weniger von Kontrolle, sondern mehr von Führung gesprochen. Jeder, egal welchen Kyu- oder Dan-Grad er oder sie besitzt, kann aber die Gedanken und Handlungen seines Selbst kontrollieren. Schließlich gibt es in der Gedankenwelt jedes Einzelnen nur das Selbst dieser Person als herrschende Instanz, die bestimmt, welcher Gedanke gerade verfolgt wird. Bei genau diesem Punkt setzt Aikido als Kunst, Körper und Geist zu vereinen, an.

Selbstverständlich habe auch ich schon die Erfahrung gemacht, dass ein Übermaß an Gedanken den Fluss der Bewegung oder gar ein ganzes Randori zerstört. Wie soll man sich denn auch auf Uke ausrichten, wenn man selbst in seinen Gedanken gefangen ist? Doch darum geht es bei der Gedankenschulung, die sich auf dem Weg des harmonischen Ki vollzieht, nicht. Es ist, wie so oft auf diesem Weg, weitaus einfacher als es sich der Schüler vorzustellen getraut.

Ich hatte zu Anfang meines Lebens als Aikidoka immense Probleme im Training, da ich nicht nur unendlich ängstlich und zurückhaltend war, sondern auch das wohl miserabelste Selbstbewusstsein des Universums hatte. In meiner Ängstlichkeit versuchte ich krampfhaft, meine Uke zu kontrollieren, was natürlich ganz dem Weg der Harmonie widersprach. Sobald ich jedoch erkannt hatte, dass ich andere nicht ändern oder kontrollieren konnte, machte ich plötzliche rasante Fortschritte.

Es war tatsächlich, wie so oft auf diesem Weg, weitaus einfacher als ich es mir vorzustellen getraut hatte. Kurz gesagt, der Fehler hatte darin bestanden, dass ich die

Reihenfolge des Vorgehens vertauscht hatte. Die sinnvolle, korrekte Reihenfolge wäre gewesen: zuerst aktiv Kontrolle über mich und meine Gedanken (die ich nun rückblickend als äußerst absurd belächle) zu erlangen, als Nächstes positive Gedanken entstehen zu lassen und letztendlich den Angreifer mit der Kraft dieses positiven Ki zu führen.

Worte genügen nicht, um dieses Gefühl und diesen Prozess zu verdeutlichen. Daher ist Aikido eben mehr als eine herkömmliche Sportart. Gewiss fühlen typische Sportler bei der Ausübung ihrer Lieblingsbeschäftigung auch so etwas wie Freude oder gar Euphorie. Das Gefühl, welches bei der oben beschriebenen Art, den Weg des harmonischen Ki auszuführen, entsteht, übersteigt jedoch alles, was die kaltblütige Wissenschaft auf Basis von Hormonen und Zellaktivität zu erklären gedenkt.

Sport ist Aikido meiner Ansicht nach also ganz gewiss nicht. Als „Kampf-Sport“ würde ich den Weg, den uns Ueshiba-Sensei gewiesen hat, ebenso wenig bezeichnen. Schließlich besteht der größte Kampf darin, gegen sich selbst und seine eigene negative Gedankenwelt zu bestehen. Ist Aikido also letztendlich ein „Denk“-Sport?!

*Jenifer Doerrich,
Aikido Bretten (eine Tochter des
BBC Bruchsal)*



„Das Zentrum ist nicht hinten“

... erklärte Bundestrainer Alfred Heymann am Samstag, dem 24.10.2009, während des Bundeslehrgangs am Frankfurter Flughafen, als er eine Technik vorführte: Kotemawashi. Zwar war diese wohl allen Teilnehmern von „Blau“ bis „Schwarz“ bekannt, aber mit der Ausführung war der Meister dennoch nicht so schnell zufrieden! Also

ließ er mehrere Sequenzen daran üben, bis er zur nächsten Technik überging. Wie in der Ausschreibung angekündigt, kam das Bokken zum Einsatz – wieder korrigierte er, bis es bei den Teilnehmern einigermaßen klappte.

Am Sonntag – fast alle waren pünktlich, schließlich forderte die Zeitumstellung ihre Opfer! – waren Messertechniken das Hauptthema. „Na, den Sonntagmorgen hast du dir wohl auch anders vorgestellt!“, musste sich der gequälte Uke anhören.

Unter dem Motto „Denkt daran, das Messer ist aus Solingen!“ versuchten alle, beim Training den Ernst der Lage zu bedenken und bei der Ausführung umzusetzen. Und um den Selbstverteidigungseffekt noch mehr hervorzuheben: „Gefährlich ist nicht das Messer, sondern die Person, die das Messer führt.“

Ergebnis des Bundeslehrgangs: Auch wenn man schon jahrzehntelang Aikido trainiert, gibt's immer noch was zu verbessern!

*Jenni Härtig,
TGS Walldorf e. V.*



Ein neues „Prinzenpaar“

Petra Schmidt (2. Dan) und Udo Dittrich (2. Dan): Das sind die neuen Vorstandsvorsitzenden des Aikido-Verbands Hessen (AVH).

Am 12. September hat sich der AVH eine neue 1. Vorsitzende und einen neuen 2. Vorsitzenden gewählt. Hans-Peter Vietze (6. Dan) stellte nach mehr als 16 Jahren das Amt des 1. Vorsitzenden zur Verfügung. Auch Eckhard Reschke (2. Dan) wollte Raum für neue Impulse geben, nachdem er sich mehr als 13 Jahren lang als 2. Vorsitzender engagiert hatte.

Hans-Peter hat mit einem hohen Maß an persönlichem Einsatz und Geschick den AVH repräsentiert und dessen Entwicklung

gelenkt. Das lässt sich nicht zuletzt daran ablesen, dass sich die Mitgliederzahlen in der Zeit seines Vorsizes beinahe verdoppelt haben. Gleichzeitig war Eckhard dem AVH die „gute Fee“: Er organisierte Lehrgänge und Danprüfungen, richtete Zentraltrainings und Landesyutrainings aus und übernahm eine Vielzahl der „kleinen Jobs“, die in der Verbandsarbeit immer wieder anfallen.

Zusammen waren sie ein hervorragendes Team, das dem AVH wertvolle Dienste geleistet hat. So wünschen ihnen die hessischen Aikidoka von ganzem Herzen alles Gute und hoffen, dass sie auch ohne Vorstandsposten noch lange aktiv Aikido betreiben werden.

Nun ist es an der Zeit, die zwei „Neuen“ einmal etwas genauer unter die Lupe zu nehmen:

Petra und Udo sind beide den meisten hessischen Aikidoka gut bekannt. Sie sind engagiert und sowohl in ihren Vereinen als auch auf Landesebene aktiv: Petra ist 2. Vorsitzende des Aikido-Clubs Niedernhausen und kennt die AVH-Vorstandsarbeit gut: Bis Mitte 2008 war sie bereits Vorstandsmitglied und Pressereferentin. Ihre Kontakte nach Frankreich ermöglichten einige internationale Erfahrungen für hessische Aikidoka und brachten prominente französische Meister und Gäste auf hessische Lehrgänge.

Udo ist 1. Vorsitzender des Aikido-Vereins am Frankfurter Flughafen. Damit ist er natürlich auch Mitausrichter der dort regelmäßig stattfindenden Landeszentral- und -kyutrainings. Außerdem hat er sich vor kurzem auch noch „selbständig“ gemacht: Er gründete die Aikido-Abteilung der TSG Ohren.



Der Vorstand des AVH mit den neuen Vorstandsvorsitzenden (v.l.n.r.): Eberhard Schulz, Petra Schmidt, Till Steiner, Udo Dittrich (hinten), Thomas Eichhorn (vorne), Bernd Poth, Roman Falke, Peter Siffert

Wie man sieht, hat der „Vorstandsnachwuchs“ das notwendige Potential, den AVH genauso erfolgreich zu leiten wie seine Vorgänger. Auch – aber nicht nur – aus diesem Grund beglückwünschen die hessischen Aikidoka Petra und Udo herzlich zu ihrer Ernennung und freuen sich auf die kommende Verbandsarbeit der beiden.

Till Steiner,

Pressereferent Aikido-Verband Hessen

道

Aikido- Unterstützungslehrgänge in Ostwestfalen

Das Thema ist so alt wie der DAB und wahrscheinlich schon oft und viel diskutiert worden. Wie schafft man es, strukturschwachen Regionen – im Sinne des Aikido – mehr Leben einzuhauchen und somit die Trainingssituation der dort trainierenden Mitglieder zu verbessern? Notwendig ist dies insbesondere, wenn die Dichte an Danträgern in diesen Regionen eher dünn ist.

Die Antwort ist ganz einfach: Man schickt halt öfter mal ein paar Danträger dorthin und diese leiten dann Trainingseinheiten oder Lehrgänge. So leicht wie dieser Satz ausgesprochen ist, so schwieriger gestaltet sich die Umsetzung. Man braucht einen Danträger, der gewillt ist, regelmäßig einen Teil seiner Freizeit aufzubringen, um diese Maßnahme durchzuführen.

Da die Anreise oft recht weit ist, müssen zumindest die gefahrenen Kilometer vergütet werden. Weiter muss vor Ort die Infrastruktur stimmen. Dazu ist ein stetiger Ansprechpartner notwendig, der für eine Halle sorgt und die Trainingstermine mit den Mitgliedern aus der Region und dem Lehrer koordiniert. Es reicht auch nicht aus, hin und wieder eine Trainingseinheit abzuhalten. Stattdessen sollten diese Trainingseinheiten auf regelmäßiger Basis stattfinden und am besten so lange, bis deutliche Fortschritte spürbar sind. Wie man sieht, müssen sehr viel guter Wille und Umsetzungskraft zusammenkommen, um ein solches Projekt anzugehen.

Der AVNRW hat jetzt genau so eine Unterstützungsmaßnahme für die Region Ostwestfalen gestartet. Jarek Pierchla (2. Dan aus Herten) erklärte sich bereit, über einen längeren Zeitraum einmal im Monat in einem Dojo in Ostwestfalen ein vierstündiges Aikidotraining zu geben.

Den Anfang machte Bad Oeynhausen; dort fand am 21.11.2009 der erste der Unterstützungslehrgänge statt. Der Zuspruch war rege und Teilnehmer fanden sich aus allen umliegenden Aikido-Dojos ein. So war schon bei der ersten Trainingseinheit erkennbar, dass es einen Folgetermin geben wird. Dieser war am 19.12. in Rheda-Wiedenbrück.

Wir sind gespannt, ob diese Maßnahme auf Dauer Erfolg haben wird. Der AVNRW, der die Maßnahme finanziert, erhofft sich jedenfalls eine Stärkung und weitere Verbreitung von Aikido in der Region Ostwestfalen.

Carsten Rosengarth,
Aikido-Verband NRW



BWL IV 2009, HZH

Der Klassiker schlechthin stand ins Haus: ein Bundeswochenlehrgang auf dem Herzogenhorn. Zwei Dinge, die auf jeden Fall von jedem Aikidoka irgendwann einmal besucht werden sollten: ein Wochenlehrgang und natürlich das berühmt-berüchtigte Herzogenhorn – liebevoll von allen nur „Horn“ genannt – inmitten des Schwarzwaldes, in der Nähe des Titisees und des Feldbergs. Alleine diese beiden Argumente sollten ausreichen, die Matte des Horns mit willigen Freiwilligen zu füllen.

Als nun auch der Name des Meisters bekannt wurde, kam es schnell zu einer Überfüllung, die leider dazu führte, dass einige Teilnehmer in dem weiter unten auf dem Herzogenhorn gelegenen Gasthaus Wasmer untergebracht werden mussten.

Hubert Luhmann, 6. Dan und uns Walldorfern noch bestens bekannt durch den Landeslehrgang im Jahre 2007 in der Walldorfer Stadthalle, sollte uns durch die Woche führen und den Weg des Aikidos ein wenig mehr ausleuchten. Nach den anfänglichen organisatorischen Dingen ging es dann auch schnell in die Halle, um die Matten aufzubauen.

Teilen mussten wir uns die Matte mit Aktiven einer Tennisgruppe, Basketballern und Gewichthebern, was mit der anfänglichen Aussage versehen war, dass wir die Matte vor und nach jedem Training auf- und wieder abbauen sollten.

Zum Glück konnten wir uns mit den Aktiven so einigen, dass dies nur ein paar Male geschehen musste und wir am Ende dann die Matte liegen lassen konnten. Puuh.

Hubert begrüßte uns auf der Matte und gab einen kleinen Ausblick auf die nächsten Tage. Drei Einheiten pro Tag: Nach dem Frühstück, dem Mittag- und dem Abendessen durften wir uns seinem Aikido nähern. Am Ende würden wir dann folgende Dinge „können“: alle Techniken bis zum 1. Dan, die 1. Kata, die kleine Bokken-Kata und Randori.

Okay! Is' klar! Dann mal los! :-)

So schufteten wir die nächsten Tage, um des Meisters würdig zu sein. 40 Leute auf der Matte bedeuten natürlich auch 40 Ukes. So konnten wir an den unterschiedlichsten Typen, Weiblein oder Männlein, 5. Kyu oder 2. Dan, 50 Kilo oder 95+ Kilo mit Dialekten aus allen Teilen Deutschlands üben, üben und nochmals üben. Hubert ließ uns die Techniken immer in langen Zeiträumen erfahren, schritt durch die Reihen und korrigierte, wo etwas zu korrigieren war. Durch das Wechseln der Ukes wurden auch schnell Kommunikationsbarrieren abgebaut, was dazu führte, dass nach getaner Arbeit die Sauna stark frequentiert war und Ute (für die, die sie nicht kennen: die Gute Seele des Quartiers) „eigentlich nach“ Feierabend uns noch mit dem einen oder anderen Getränk für die müden Knochen versorgte.

Selbstverständlich gab es auch den unvermeidlichen Gang zum Gipfelkreuz des Herzogenhorns – als Beweis der Eintrag in das „We-did-it-Buch“ („Lieber Gott, wir haben Körperkater!“) – und den Klassiker schlechthin: die Krunkelbachhütte.

Der Weg, alleine schon eine Herausforderung, wird übertroffen

- a.) von der Freundlichkeit der Bedienungen und
- b.) der Qual der Wahl nach der Frage des Getränkes.

Manch ein Tisch löste dieses Problem pragmatisch und bestellte gleich drei Flaschen unterschiedlicher Sorten.

Einen detaillierten Bericht über den Rückweg werden wir uns hier sparen; nur soviel: Es kamen alle unbeschadet wieder im Leistungszentrum an – früher oder später.



Trainingsalltag: Hubert bewies viel Geduld mit den Teilnehmern. Er erklärte seine Sicht des Aikidos, welches er aus der Praxis bei der Polizei stets verfeinert hatte – so erläuterte er beispielsweise, wann und warum er eine Technik ein wenig anders als andere Meister ausführte. Für die meisten bleibt Aikido eine theoretische Selbstverteidigung – welcher Aikidoka lässt es schon gerne zu einer handfesten Auseinandersetzung kommen? Und so führte uns Hubert ein durch Praxis geprägtes Aikido vor. Nur ein Beispiel sei genannt: Bei einem Messerangriff will der Gegner den anderen töten oder zumindest verletzen. Das führt dazu, dass man Messertechniken ohne große Ausweichmanöver-„Schnörkel“ durchführen und stattdessen einfach und direkt arbeiten sollte.

So lernten wir Schritt für Schritt Aikido als „Baukastenprinzip“ kennen. Denn alle Techniken lassen sich aus nur zwei Situationen aufbauen: mit Angriff Katate-tori auf entweder Ude-osae oder Shiho-nage. An alle Techniken wurden wir „sanft“ herangeführt. Die Lehreinheit zu Aiki-otoshi und Koshi-nage begannen mit der jeweiligen Fallschule, um Verletzungen zu vermeiden. „Unbeliebte Techniken“ oder Techniken aus „ungeliebten Angriffen“ wurden so fast zum Kinderspiel.

Auch eine vielen Teilnehmern noch unbekannt Technik (weil noch nicht in der Prüfungsordnung bis 1. Dan) war ins Training aufgenommen: Ude-kime-osae. So konnten wir stets unseren Horizont erweitern.



Im letzten Training beispielsweise war das Programm „Wünsch dir was!“ Viele der Teilnehmer wünschten sich einen Hebel, der je nach Meister sehr unterschiedlich ausgeführt wird: Kote-mawashi tenkan. Hier lernten wir nochmals näher Huberts Art kennen – und damit eine, die sich aufgrund von Eselsbrücken auch gut merken lässt: „Das Handgelenk verdichten. Mit weichem D – D wie Dauerschmerz!“ Und auch die weitere Verhebelung erklärt sich völlig logisch: „Dafür hat der liebe Gott extra die Kote-mawashi-Schwimmhäute gemacht.“ (Eigentlich wollten alle 30 Teilnehmer, die sich diese Technik wünschten, Peter zum Uke haben.)



Wer nun noch nicht gemerkt hat, dass wir zwar mit dem nötigen Ernst, aber nicht ohne Spaß trainiert haben: Hier noch ein paar Sprüche: „Nix los hier! Nur Gegend! Und davon viel!“ – Zwischendrin und vor allem am letzten Tag gab es Abwechslung: weiße Gegend!

Nachdem wir festgestellt hatten, dass wir noch nicht so gut sind wie Hubert, meinte der nur trocken: „Ich komm dann in 35 Jahren nochmals vorbei und überprüfe das.“

Den Hessen ein bekannter Spruch: „Äppelwoi Hals enoi“ dürfte dem ein oder anderen Teilnehmer noch im Sinn sein (Es Stöffche muss halt immer dabei sein).

Zum guten Schluss mit dem gebührlchen Respekt: Gratulation an Marlene, Birgit, Henning, Ralf, Thomas, Kurt und Silvio zu den bestandenen Prüfungen. Klasse gemacht!

Fazit: großes Dankeschön an Hubert und Ute. Aber auch an alle Teilnehmer für die gute Laune und den Spaß, welche so eine Woche auch unvergessen machen ...

Hubert und Horn, Ihr werdet uns auf jeden Fall wiedersehen.

Der Weisheit letzter Schluss: Nehmt Wintersachen mit! Wir hatten bei der Abreise 15 cm Schnee ...

Anke Schröder,
TGS Walldorf 1896 e. V.



Spielräume ausschöpfen

„Warum darf sich ein Prüfling bei einer Danprüfung nicht auch während der Überprüfung oder bei den Messertechniken von mehreren Uke angreifen lassen?“ Diese Frage stellte ich auf dem Bundeslehrgang in Bad Blankenburg unseren beiden Bundestrainern – nicht ohne das befriedigende Gefühl bahnbrechender Innovationskraft.

Die Gegenfrage Meister Heymanns: „Wo steht denn, dass dies nicht möglich sei?“ Es ist also möglich und ich möchte es mit diesem Artikel propagieren.

Worum geht es? Ich schlage vor, dass Prüflinge in den genannten Graden ermutigt werden, sich während der Prüfung – wo immer möglich – von mehreren Uke angreifen zu lassen.

Das Prüfungsgeschehen würde – meines Erachtens – in mehrererlei Hinsicht profitieren:

1. würde die Prüfung flüssiger vonstatten gehen. Drei Uke z. B. können einfach

- schneller angreifen als der oder die schnellste „Einzeluke“;
- würde der Forderung der Prüfer/-innen: „angreifen!“ eine realistische Chance gegeben. Jeder, der schon einmal Uke war, weiß, dass man nach dem vierten frei gefallenen Kokyu-nage gegen Yokomen-uchi nicht mehr voll angreifen kann, zumindest nicht ohne kurze Pause;
 - könnte Nage demonstrieren, dass er/sie sich auf verschiedene Uke einstellen kann, sprich in der Lage ist, angemessenen situationsbedingt zu reagieren.

Ich sehe hier eine Chance, die unsere Prüfungsordnung – denen die sie nutzen wollen – weise ermöglicht.

Roger Zieger,
AVBB

道

Karl-Ehret-Gedächtnis- lehrgang in Frankenthal

Am Wochenende vom 31.10 bis 1.11.2009 richtete der Aikido-Club Frankenthal traditionell wieder den Karl-Ehret-Gedächtnislehrgang aus. Wie schon im Jahr 2007 konnte auch diesmal Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan Aikido) als Trainer gewonnen werden.

Der hoch graduierte Meister lockte trotz „konkurrierender“ Lehrgänge in der Umgebung ca. 40 Aikidoka jeden Alters aus Rheinland-Pfalz und Hessen nach Frankenthal auf die Matte. Dieses Jahr standen Übungen mit dem Bokken wie auch mit dem Jo auf dem Programm. Es gelang Hans-Peter Vietze hervorragend, den Lehrgang für alle Graduierungen attraktiv zu gestalten. Weiß- und Gelbgurte wurden langsam an den Umgang mit Waffen herangeführt, aber auch höhere Grade konnten von den Ausführungen profitieren. So übten alle Teilnehmer mit viel Engagement und Freude.

Vor allem unsere beiden jüngsten Teilnehmerinnen (8 Jahre) waren begeistert von ihrem ersten Lehrgang. Nach einem mulmigen Gefühl zu Beginn des Trainings („so viele Erwachsene“) schwärmten sie schon am Ende des ersten Tages und waren mit Begeisterung auch am zweiten Tag stolz mit auf der Matte.

Sonntags nutzte der Vorstand des AVRPs noch die Gelegenheit, Thomas Träger zu seiner bestandenen Prüfung zum 4. Dan Aikido zu gratulieren. Thomas Träger ist der erste Aikidoka, der sich seit Bestehen des AVRPs der Prüfung zum 4. Dan Aikido gestellt und diese bestanden hat.

Herzlichen Glückwunsch von allen Mitgliedern des Verbandes!

Simone Träger,
AC Frankenthal e. V.

合

„Stage inter-fédéral“ in Paris

Zum ersten Mal hat ein Meister aus Deutschland in der FFAAA (Fédération Française d'Aïkido, d'Aïkibudo et Affinitaires, Frankreich) offiziell einen Lehrgang gehalten. Dieser Event fand regen Zuspruch. Am Wochenende des 3. und 4. Oktober kamen mehr als 60 Teilnehmer in das Dojo von Sainte Geneviève des Bois (Paris).

Auch aus Dankbarkeit für die Lehrgänge in Deutschland sowie aufgrund der 30-jährigen Freundschaft miteinander hatte Michel Hamon Alfred Heymann, 7. Dan Aikido und Bundestrainer des DAB, nach Frankreich eingeladen.

Meister Heymann kam während seines über 40 Jahre langen Aikido-Studiums mit Aikidogrößen aus Japan und Europa zusammen, wie z. B. André Nocquet und Christian Tissier. Dies alles formte ihn zu einem nicht nur in Deutschland anerkannten Experten.

Der Samstag wurde den Grundtechniken gewidmet. Meister Heymann, der von ei-



Die Meister Michel Hamon,
Alfred und Edith Heymann

nem Übersetzer unterstützt wurde, erklärte detailliert die Wichtigkeit dieser Techniken. Die Teilnehmer konnten eindrucksvoll die fließenden Bewegungen der Techniken miterleben. Nichts war bei der Ausführung seiner Techniken „statisch und hart“.

Das Ziel seiner Vorführungen war deutlich zu erkennen. Abhängig von der Morphologie und vom Charisma eines Aikidoka werden die Techniken immer nuanciert unterschiedlich ausgeführt. Hierbei spielt auch der Angreifer eine wichtige Rolle.

Man muss sich jeder Situation anpassen. Dies ist die wesentliche Aufgabe auf dem Weg zum Ziel. Ein entscheidender Aspekt im Aikido. Die Ausführung von Aikidotechniken ohne angepasste Flexibilität würde bedeuten, dass das Ziel nicht erreicht wird.

Am Nachmittag wurden „Tanto-Techniken“ geübt, die in mehrfacher Hinsicht interessant sind. Sie sind realitätsnah, fordern vom Angreifer ebenfalls mehr Aufmerksamkeit und die Kontrolle des Angriffes muss präzise und effektiv sein. Es war ein interessantes Training, besonders für einige Teilnehmer, die bisher noch keine Messertechniken praktiziert hatten. Der Sonntag wurde den „Jo-Angriffen/-Verteidigungen“ gewidmet. Auch hier war es für alle sehr lehrreich.

Um 12 Uhr beendete Meister Heymann die letzte Trainingseinheit. Er bedankte sich bei den Organisatoren und den Teilnehmern für diesen schönen Lehrgang. Unter dem verdienten Applaus wurde Alfred Heymann verabschiedet.

(Übersetzung des Berichtes von Michel Hamon, Präsident der Ligue Île-de-France der FFAAA, durch Eric Bizet)

氣



Bald wird wieder gemeistert ...

Am Samstag, den 5. September 2009, war es wieder soweit: Unsere aufstrebenden Meister oder die, die Meister werden wollen, trafen sich für zwei Trainingstage am Frankfurter Flughafen zum hessischen Dan-Vorbereitungslehrgang. Dort erwartete sie Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan), um ihnen die prüfungsrelevanten Techniken noch einmal unter theoretischen und praktischen Aspekten nahezubringen.



*Sabine und Christian
bei der Perfektion der Kata*



Wie Heike Udo los wird ...

freundschaftlich austauscht! Hans-Peter Vietze zeigte den gelehrigen Teilnehmern, deren Prüfungstermine teilweise nicht mehr allzu fern liegen, wichtige Feinheiten auf, die beim erfolgreichen Bestehen der Prüfungen ganz sicher nützlich sein werden.

*Till Steiner,
Pressereferent AVHe*

道

Die 20 Teilnehmer wurden in leistungsspezifische Gruppen unterteilt und konnten die fortgeschrittenen Techniken unter qualifizierter Beobachtung üben. Nage- und Katame-waza sowie Messer- und Schwerttechniken waren Programm des ersten Tages. Der Sonntag wurde zum Üben der verschiedenen Katas (erste bis vierte) genutzt und diente nicht zuletzt der Perfektion des Randoris.

Trotz des anspruchsvollen Inhaltes dieser Veranstaltung war die Atmosphäre sehr entspannt – man lernt auch voneinander, wenn man sich



Unter der Beobachtung des Meisters



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Am 25.09. und 10./11.10.2009 fanden an insgesamt vier Orten Danprüfungen statt. Als Prüfer waren tätig: Alfred Heymann, Karl Köppel (jeweils 7. Dan), Manfred Jennewein, Roland Nemitz (jeweils 6. Dan), Eckhard Claaßen, Berthold Krause, Dr. Thomas Oettinger (jeweils 5. Dan), Horst Hahn, Manuela Magiera und Renate Behnke (jeweils 4. Dan).

Die Prüferteams waren reichlich beschäftigt, was ein gutes Zeichen für die Aufbauarbeit des Verbandes ist.

Wir gratulieren herzlich:

zum 4. Dan:

Foth, Carsten	<i>Lübecker JC</i>
Träger, Thomas	<i>TG "Frei Heil" 1892</i>

zum 3. Dan:

Dalski, Andreas	<i>Lübecker JC</i>
Drewitz, Frauke	<i>Lübecker JC</i>
Eichhorn, Thomas	<i>SKV Mörfelden</i>
Samendinger, Silvia	<i>1. Bruchsaler BC</i>

zum 2. Dan:

Dierks, Pay Ove	<i>PSV Kiel</i>
Heumann, Steffen	<i>AC Aichtal</i>
Rach, Stefanie	<i>PSV Kiel</i>
Sach, Piet	<i>Lübecker JC</i>
Scheidung, Isabel	<i>SKV Mörfelden</i>
Schmidt, Henrike	<i>AC Spandau</i>
Tiedke, Frank	<i>Seishinkai Jena</i>
Zuravlev, Sergej	<i>JC Bietigheim</i>

zum 1. Dan:

Athmer, Ulrich	<i>Berlin Charlottenb.</i>
----------------	----------------------------

Egger, Bernadette	<i>TV Türkheim</i>
Kalbitz, Andreas	<i>Bramfelder SV</i>
Lemmer, Alexander	<i>SG Misburg</i>
Lohmann, Sven	<i>HTBU Hamburg</i>
Mahnke, Christian	<i>HTBU Hamburg</i>
Maile, Oliver	<i>AV Esslingen</i>
Müller, Johann	<i>SKV Mörfelden</i>
Philipps, Anja	<i>Seishinkai Jena</i>
Rahn, Hans-Heinrich	<i>Rendsburger TSV</i>
Riemer, Alexander	<i>AC Spandau</i>
Richtarski, Céline	<i>HNT Aikido</i>
Schroeder, Marc	<i>DJK Lenkerbeck</i>
Zinecker, Frank	<i>Seishinkai Jena</i>

DAB-Präsidentin leitet DOSB-Konferenz

Am 4. Dezember 2009 leitete unsere Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in Düsseldorf die Tagung der Konferenz der Verbände mit besonderen Aufgaben im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), zu denen der DAB gehört. Die Sitzung konnte einen Rekordbesuch vermelden, was Barbara als Konferenzvorsitzende sehr freute, kommen die Aktivitäten bei den Mitgliedsverbänden doch offensichtlich prima an.

In intensiver, konstruktiver, aber auch von Lachern aufgelockerter Arbeit wurden exakt in der vorgesehenen Zeit alle wichtigen Themen der Mitgliederversammlung vorbereitet und durchgearbeitet, wie z. B. die Zukunft von Glücksspiel und Sportwetten sowie eine beantragte Beitragserhöhung. Weiterhin wurde über den Sachstand zum Anti-Doping-Management berichtet. DOSB-Präsident Dr. Thomas Bach, Generaldirektor Dr. Michael Vesper sowie mehrere Präsidiums- und Direktoriumsmitglieder berichteten und standen für Rückfragen zur Verfügung. Nach der Sitzung erfolgte dann unter Beteiligung fast aller Mitgliedsverbände der Startschuss für Kompetenzteams z. B. im Bereich Sportentwicklung, Bildung und Olympische Erzie-

hung sowie Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation.

Am Folgetag vertrat Barbara Oettinger den DAB gleichfalls in Düsseldorf bei der 5. DOSB-Mitgliederversammlung. Dort lag eine Imagebroschüre der von ihr geleiteten Konferenz auf (siehe aikido aktuell 4/2009, S. 13), welche auch hier auf große Resonanz stieß.

DAB-Geschäftsstelle

Kooperation mit der VBG

30 Millionen Menschen sind bei der Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG) versichert, u. a. alle Sportvereine. Es stellt eine schöne Chance dar, dass der DAB vor einiger Zeit – übrigens als erster Bundesverband aus dem Sportbereich – mit der VBG zu kooperieren begann. So empfehlen die VBG-Berater vor Ort Aikido-Angebote.

Die VBG verlinkt auf den DAB unter:
[www.vbg.de/praevention/
branchen/sportvereine.html](http://www.vbg.de/praevention/branchen/sportvereine.html)
und der DAB auf die VBG unter:
[http://aikido-bund.de/
Sportpro/sportpro.html](http://aikido-bund.de/Sportpro/sportpro.html)

DAB-Geschäftsstelle

DOSB-Kampagne „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“

(siehe Leitartikel)

Der DOSB kündigte bei der Mitgliederversammlung am 5. Dezember 2009 in Düsseldorf an, Anfang 2010 eine Gesamtbilanz des „Jahres der Frauen im Sport“ zu

veröffentlichen. Er wird zu seinen Aktionen entsprechende Abfragen formulieren, so auch zur Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“. Die Erkenntnisse können dann für zukünftige Aktionen genutzt werden.

Um den DAB-Vereinen, die sich beteiligten, Doppelaufwand zu ersparen, startet der DAB keine eigene Abfrage.

Unser großer Dank geht aber auch von hier aus an die beteiligten Vereine! Sie waren und sind für Interessierte im Internet unter www.dosb.de/de/frauen-gewinnen/gewalt-gegen-frauen/aktion-2009/teilnehmerlisten aufgeführt.

DAB-Geschäftsstelle

BPRA-Infos

Hallo liebe Aikidoka,

am 26. September 2009 wurde ich auf der DAB-Bundesversammlung zum Bundesreferent Public-Relations gewählt. Ich bedanke mich für das in mich gesetzte Vertrauen.

Das Wichtigste war, die DAB-Homepage mit Datenbank neu zu gestalten. Sie wird natürlich immer weiter verbessert.

Da es viele Möglichkeiten gibt, dieses Format zu verwenden, werde ich mir von Januar bis März 2010 die Zeit donnerstags von 17.00 – 20.30 Uhr für den DAB reservieren. Das heißt, ich werde zuhause für eure Telefonanrufe zur Verfügung stehen oder direkt auf eure Fragen im Internet antworten. Somit kann für jeden eine individuelle Anwendung gefunden werden.

Nähere und aktuelle Informationen findet ihr im Internet unter: <http://aikido-bund.de/fachbereiche/pr>

Unsere Präsenz bei Twitter und Facebook wird vorbereitet.

André Lanfermann,

Bundesreferent Public-Relations Aikido





Kinder- & Jugendseite

Prüfung zum Blaugurt – drei Sichtweisen

1. Sichtweise der Prüflinge

Am 01.07.2009 traten wir, sieben Aikidoka, nach intensiver Prüfungsvorbereitung mit unserem Trainer Leo Beck zur Prüfung zum 2. Kyu-Grad an. Aus dem Jugendtraining nahmen sechs Jugendliche teil und auch ein Herr aus dem Erwachsenentraining war mit von der Partie. Das Wetter entsprach an diesem Tag ganz dem Monat und der Jahreszeit. In der Halle herrschten somit gefühlte 40 Grad. Die Hitze dieses Julianfangs wurde jedoch während der Prüfung in kurzen, notwendigen Pausen durch Eistee – Toni, einer unserer Trainer, hatte Geburtstag – erträglicher. Und so verlief die Prüfung, die das komplette Prüfprogramm von Shiho-nage bis zum finalen Randori beinhaltete, ganz zur Zufriedenheit aller. Der Prüfer Horst Hahn sprach allen Prüflingen nach zwei Stunden seine Glückwünsche aus und wir gingen blau (der Gurt!), verschwitzt, aber glücklich nach Hause. Im Großen und Ganzen war es also ein anstrengender aber erfolgreicher Tag.

*Heike & Simone Mohr
Post-SV Nürnberg e. V.*

2. Sichtweise des Trainers

Am 01.07.2009 traten sie zur Blaugurtprüfung an, meine sechs jugendlichen

Prüflinge. Da saß ich nun neben dem Prüfer und konnte nur noch durch Telepathie versuchen, in die Prüfung einzugreifen. Habe ich auch an alles gedacht, keine Technik vergessen, hoffentlich erinnern sie sich an alles, hoffentlich sind sie nicht so nervös usw. Viele Kinder hatte ich ja schon durch Gelb- und Orangeprüfungen gebracht, aber Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren, das ist mal was Besonderes.

Heike und Simone schreiben von einer „intensiven Prüfungsvorbereitung“. Kurz und knapp; zwei Wörter mit großem Inhalt. Mir geht durch den Kopf, was wir in den vergangenen vielen Monaten zusammen erlebt hatten: unsere allmittwöchlichen ein- einhalb Stunden Training und anschließend eine halbe Stunde Spezial-Gürtelvorbereitung, für mich nach neun Stunden Arbeitsstress und für die Schüler nach Schul-, Eltern-, Freizeit-, Hausaufgaben-, Anfahrts- (quer durch die Stadt und sogar aus einer anderen Stadt mit Zug, U-Bahn und Bus), Führerschein-, Schulabschluss- und sonstigem Stress.

Da stand ich auf der Matte mit den Fragen: Was können sie schon, was müssen sie noch trainieren, was ist wichtig, was könnte in der Prüfung dran kommen etc., etc.? Und auch die Schüler hatten Fragen über Fragen: Müssen wir davon zwei Varianten können? (Antwort: ja); reicht auch eine? (Antwort: nein); gibt es davon auch einen Tenkan? (Antwort: natürlich, gibt's doch (fast) immer); kommt der auch in der Prüfung dran (Antwort: ja); warum? (keine Antwort); meinst du, dass wir die Prüfung bestehen (offizielle Antwort: na selbstverständlich, keine Frage! inoffizielle Antwort: hoffentlich).

Ich denke an die Anfänge des Koshi-nage und sehe, wie sie jetzt fallen: erstaunlich, mit welchem Eifer sie sich von fliegenden Pfannkuchen zu Eichhörnchen entwickelt haben. Jetzt stehen sie mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner alleine vor den strengen Augen eines Hüters des DAB-Regelwerkes.

Im Training haben wir oft als Gruppe gemeinsam und alle zusammen trainiert: Jeder greift jeden an, wir arbeiten aus dem



Leo und seine „Schützlinge“

Kreis heraus und alle greifen der Reihe nach einen in der Mitte an. Bisweilen war es möglich, Technikvarianten in der Gruppe selbst erarbeiten zu lassen: Die „Technik sowieso“ ist euch bekannt, wie könnte das gegen den „Angriff sowieso“ aussehen? Es wurde probiert und verworfen, verweigert und geworfen, verdreht, geflucht und gelacht. Die Gruppe hat sich zu einem tollen kameradschaftlichen Team entwickelt.

Ein imposantes Bild auf der Matte im ersten Training nach der Prüfung: sechs Blaue auf einen Streich in der Reihe des Kinder- und Jugendtrainings im Post-SV Nürnberg. Ordentlich gefeiert haben wir natürlich auch: Heike, Simone, Lisa, Lisa, Maximilian, Felix und Leo. Geschenke gab's für den Trainer. Es hat sich gelohnt (unter anderem eine Riesenschachtel merci und ein Glücksbringer).

3. Sichtweise eines DAB-Jugendtrainers

An alle Jugendtrainerkolleginnen und -kollegen nochmals deutlich:

ES LOHNT SICH auch für den Trainer, nicht nur wegen der Geschenke. Das Training mit den Jugendlichen ist sicher anspruchsvoll. Die persönlichen Probleme, angefangen mit der Zeitnot, den Ausbildungsproblemen bis hin zu Pubertätsein-

flüssen, müssen aber nicht zwangsläufig zum Austritt aus dem Verein führen, wie es leider oft geschieht. Ich habe es als kreativ, bereichernd, fröhlich, ernsthaft und ausgelassen empfunden. Es lohnt sich, dafür Einsatz zu zeigen und zu arbeiten, zu motivieren, zu unterstützen.

Allerdings ist es nicht damit getan, Frontalunterricht anzubieten. Ein sensibles Gespür für eine

vielseitige Trainingsgestaltung und ein fundiertes Übungsleiterwissen sind eine gute Basis. Ich denke, es ist wichtig, und das wurde auch auf diversen Trainerworkshops herausgearbeitet, eine ehrliche, partnerschaftliche Beziehung aufzubauen, die gegenseitigen Respekt erfordert und von der beide Seiten – Trainer und Schüler – profitieren. Ein Profit, der sich einerseits in der Farbe Blau des Gürtels, andererseits in der Farbe der Seele zeigt, die ein bisschen vergoldet werden kann.

Um mit O-Sensei zu sprechen: „Die Techniken sind nur für die Gesundheit. Aikido ist für den Geist.“

Merci und Servus

Euer Leo Beck,
Post-SV Nürnberg e. V.



Aikido-Jugendlehrgang auf dem Kniebis

Am 31.08.2009 kamen nun zum siebten Mal Jugendliche aus Baden-Württemberg und Bayern im Alter von 12 bis 20 Jahren zusammen, um gemeinsam eine Woche



Aikido unter der Anleitung von Frank Kuttler zu trainieren.

Wir kamen mit strahlendem Wetter im Gepäck am Naturfreundehaus auf dem Kniebis an und trafen bekannte, aber auch viele neue Gesichter. Nachdem wir uns von der vorzüglichen Küche des Naturfreundehauses überzeugen ließen und unsere Zimmer bezogen hatten, ging es auch schon zum ersten Training in die schön gelegene Sporthalle. Ein etwa 15-minütiger Fußmarsch war zu bewältigen, dann ging es auch schon an den Mattenaufbau.

Frank legte sehr viel Wert auf eine langsame und sehr genaue Ausführung der einzelnen Übungen, auch das bekannte Dreieck, das man – so Frank – in jeder Aikido-Technik wiederfindet, legte er uns nahe und so hörte man schon bald das Schleifen von vielen Füßen auf grünen Matten.

In insgesamt 18 Stunden Training konnten wir viele unserer Techniken verbessern, da Frank sehr viel Wert auf die Eingänge der einzelnen Übungen legte; und wenn auch am Anfang manche Technik ungewohnt war, so haben wir doch alle wertvolle Erfahrungen in unsere Dojos mitnehmen können.

Wir trainierten zweimal am Tag und konnten neben den bekannten Techniken auch unsere Fähigkeiten mit dem Stab verbessern. Im Mittelpunkt des Stabtrai-

nings lag eine kurze, aber knackige Kata, die wir alle recht schnell, trotz tanzender Hexen, beherrschten.

Nach dem Training lernte sich die Gruppe beim gemeinsamen Singen am Lagerfeuer, bei Kartenspielen und Unterhaltungen besser kennen und

schon bald trainierte man nicht mehr mit Fremden, sondern mit neuen Freunden.

Neben dem Training unternahmen wir einen Ausflug in ein Silberbergwerk und lernten etwas über die Geschichte Freudenstadts und seiner Umgebung.

Das gemeinsame Ausspannen im Panoramabad rundete einen gelungenen Lehrgang ab, der nicht ohne Regine Häfner zustande gekommen wäre, die sich um alle aufkommenden Fragen sowie kleine Probleme kümmerte und sich schon im Vorfeld einen Berg Arbeit machte, um uns einen schönen Lehrgang zu ermöglichen.

Vielen Dank auch an Frank, der immer die Nerven behalten hat, wenn wir aus „Platzgründen“ einen Tenkan statt einem Irimi machten, und nicht müde wurde, uns im besten badischen Dialekt auf die Schwachstellen in unseren Techniken hinzuweisen, und so nicht nur zu einer Verbesserung der Technik an sich, sondern auch der allgemeinen Stimmung beitrug.

Vielen Dank an die beiden an dieser Stelle!!!

Mir hat es sehr viel Spaß und Freude bereitet, in dieser Woche auf der Matte zu stehen; leider war es zu schnell vorbei. Ich hoffe aber, dass es noch viele weitere Lehrgänge auf dem Kniebis geben wird.

*Emanuel Pagano,
AC Aichtal e. V.*

道

Kokyu-nage

von Bundestrainer
Karl Köppel, 7. Dan

Kokyu-nage wird auch als Atemkraftwurf bezeichnet. Der Wurf erfolgt verstärkt unter Einsatz der Atmung und endet im Raum. Im Gegensatz zu einem „Schleuderwurf“ ist Kokyu-nage eher geradlinig bzw. etwas schräg.

Kokyu-nage gegen Ushiro-ryokata-tori:

Durch die entsprechende Stellung bzw. sein Verhalten (Bild 1) signalisiert Nage bereits im Vorfeld (wie auch bei anderen Techniken), dass es für Uke sinnvoll erscheint, von hinten mit beiden Händen im Schulter- bzw. Oberarmbereich zu fassen (Nage führt/lenkt bereits im Vorfeld).

Uke benötigt für die Überwindung der Distanz bereits eine gewisse Bewegungsenergie; das bedeutet, für Uke ist eine Bewegung erforderlich.

Ergänzend wird von Nage eine Vorwärtsbewegung (mit leichter Drehung) ausgeführt. Dadurch wird der Angriff „erschwert“; gleichzeitig erhöht sich die Angriffsenergie bzw. Zentrumsübertragung (Bilder 2 und 3).

In der weiteren Folge dreht Nage seine Ellenbogen nach außen bzw. etwas nach

oben. Dadurch wird Uke zusätzlich beschleunigt.

Die konsequente Fortsetzung der Bewegung von Nage führt dazu, dass Uke sein Gleichgewicht verliert (Bild 5).

Nage bewegt nun sein Zentrum leicht nach unten und weiter nach vorn. Dabei kommt Uke an der linken bzw. rechten Schulterseite von Nage vorbei zum Fallen (Bild 6).

Kokyu-nage gegen Ushiro-kakae-tori:

Auch hier wird durch entsprechende Positionierung dem Uke die Möglichkeit „geboten“, einen Angriff von hinten zu wählen. Uke versucht mit beiden Armen, Nage zu umklammern (Bild 7).

Dieser behält im Vorfeld stets (leichten) Blickkontakt. Dadurch ergibt sich bereits eine Bewegungsrichtung/Vorzugsrichtung für die Führung zum abschließenden Wurf (entsteht der Kontakt zuerst links und dann rechts, fällt Uke an der rechten Seite von Nage vorbei bzw. umgekehrt).

Sobald Uke in Kontakt mit Nage kommt, bewegt sich Nage (leicht kreisförmig) nach vorne. Dabei setzt er ein Bein vor (Bild 8).

Uke erfährt dadurch eine Beschleunigung. Gleichzeitig öffnet Nage die Arme nach außen, sodass sich die Zentrumsübertragung auf Uke erhöht (Bild 9).

Uke verliert dabei das Gleichgewicht und fällt aus der Rückseite von Uke über eine Schulterseite nach vorn (Bild 10). 

**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



(2)



(4)



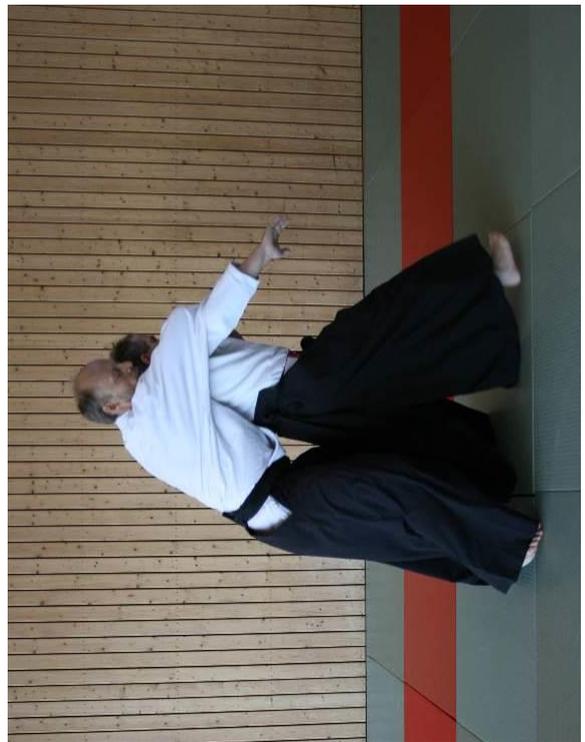
(1) Angriff: Ushiro-ryokata-tori



(3)



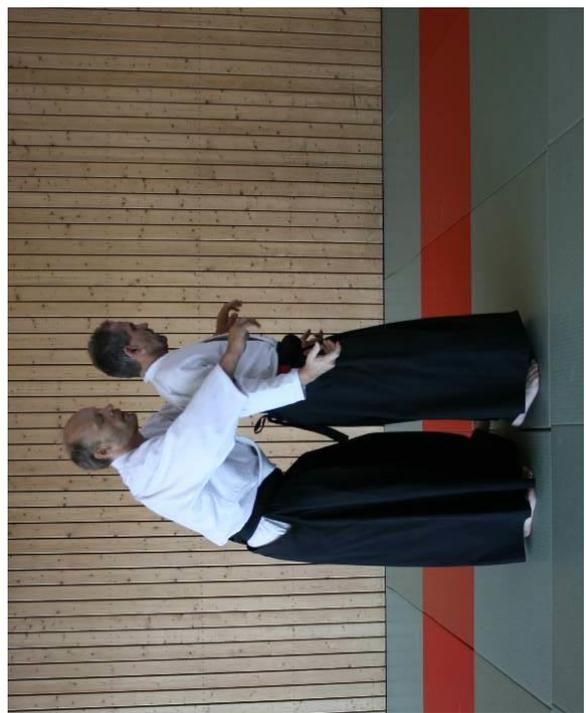
(6)



(8)



(5)



(7) Angriff: Ushiro-kakae-tori



(10)



(9)



Wichtige Termine

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



Anschriften

Neue Vereine des DAB

Aikido-Verband SH e. V.
MTV Horst v. 1913 e. V.,
Frank Dettbarn, Holstenring 8,
25355 Barmstedt; Tel. 04123 / 2561
frank.dettbarn@nexgo.de

Anschriftenänderungen

Aikido-Verband BY e. V.

TSV Mindelheim 1861 e. V.,
Werner Strobel, Am Hungerbach 16a,
87719 Mindelheim; Tel. 08261 / 759755
mail@aikido-mindelheim.de

ASV 1860 Neumarkt e. V.,
Frank Gebert, Kornstr. 58c,
92318 Neumarkt; Tel. 0176 / 51422108
info@asv-neumarkt.de

Aikido-Verband BB e. V.

Aikido-Berlin-Treptow e. V.,
Michael Scheer, Ellernweg 19,
12487 Berlin; Tel. 030 / 6134038
treptow@aikido-berlin-brandenburg.de

Aikido-Verband Hamburg e. V.

1. Vors. Herrn Alfred Haase,
Roter Hahn 44, 22159 Hamburg
Tel. 040 / 64479685
1.vorsitzender@aikido-hamburg.de

Aikido-Verband HE e. V.

1. Vors. Petra Schmidt,
Am Buchwaldskopf 6,
65527 Niedernhausen; Tel. 06127 / 78343
1.vorsitzender@aikido-hessen.de

TGS Walldorf 1896 e. V.,
Peter Siffert, Jahnstr. 6 a,
64546 Mörfelden-Walldorf;
Tel. 06105 / 403854
peter.siffert@aikido-walldorf.de

Aikido-Verband NI e. V.

1. Vors. Herrn Norbert Knoll,
Kampstraße 17, 30880 Laatzen;
Tel. 0511 / 8093518, Fax ,
1.vorsitzender@aikido-niedersachsen.de

Aikido-Verband SN e. V.

Takebayashi Dojo e. V.,
Andreas Oelkers, Mathildenstr. 24,
01069 Dresden; Tel. 0351 / 2502903
1.vorsitzender@takebayashi-dojo.de



Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrgangsplan 2010

(Stand: 01.12.2009)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.01.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Martin Glutsch, 6. Dan
17.01.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
13.02.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan
14.02.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 5. Dan
13./ 14.03.2010	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AC Aichtal e. V.	N.N.
27.03.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan N.N.
28.03.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	N.N.

17.04.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan
18.04.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan
15.05.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Thomas Prim, 5. Dan
16.05.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Prim, 5. Dan
12.06.2010	Landeslehrgang auf Regionalebene ab 5. Kyu Aikido	VfB Jagstheim e. V.	Karl Köppel, 7. Dan Thomas Prim, 5. Dan
17./ 18.07.2010	Landeslehrgang ab 2. Kyu	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	Karl Köppel, 7. Dan
07. – 14.08.2010	Landes-Wochenlehrgang ab 4. Kyu Aikido	AVBW / LZ Herzogenhorn	Martin Glutsch, 6. Dan
11.09.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Edmund Grund 5. Dan
12.09.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Edmund Grund, 5. Dan
16.10.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Joe Eppler, 5. Dan
17.10.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 5. Dan
30./ 31.10.2010	Landeslehrgang ab 5. Kyu	PSV Aalen e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
06./ 07.11.2010	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	AG Waiblingen e. V.	Martin Glutsch, 6. Dan Joe Eppler, 5. Dan
20.11.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Martin Glutsch, 6. Dan
21.11.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
11.12.2010	Landestraining ab 5. Kyu Aikido Zentraltraining ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan Karl Köppel, 7. Dan
12.12.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 7. Dan
29.12.2010 – 01.01.2011	Landeslehrgang ab 5. Kyu Aikido	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	Jürgen Preischl, 4. Dan Manuela Magiera, 4. Dan Frank Kuttler, 4. Dan

Anmerkungen:

Trainingsbeginn für die vorstehenden Veranstaltungen:

- Landestraining 5. – 2. Kyu um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu um 15.30 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags 10 Uhr
- alle anderen Lehrgänge: gemäß separater Ausschreibung

Silvia Samendinger, Technische Leiterin des AVBW

Aikido-Verband Bayern e. V.

Lehrgangsplan 2010

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
09./ 10.01.2010	Landeslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg/ Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
06.02.2010	Vereinslehrgang ab 4. Kyu	Kissinger Sportclub/ Kissing	W. Kunde, 4. Dan
13.02.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
06.03.2010	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TV Türkheim/ Türkheim	Dr. B. Oettinger, 5. Dan
20.03.2010	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	H. Hahn, 4. Dan
20.03.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
27.03.2010	Kata-Lehrgang ab 1. Kyu	ASV Neumarkt/ Neumarkt	W. Schwatke, 5. Dan; H. Hahn, 4. Dan
17.04.2010	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Kronhöfer, 4. Dan
17.04.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
24./ 25.4.2010	Vereinslehrgang ab 6. Kyu	PSV Nürnberg/ Nürnberg	N.N.
15.05.2010	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 6. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	D. Ficht, 1. Dan
15.05.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
12.06.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
25. – 27.06.2010	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 6. Kyu	TSG 2005 Bamberg/ Bamberg	D. Ficht, 1. Dan
11.09.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
16.10.2010	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Kronhöfer, 4. Dan
16.10.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan
30.10.2010	Landeslehrgang für Trainer/-innen	Sportlz. Buchschwa- bach/Buchschwabach	W. Schwatke, 5. Dan
20.11.2010	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	H. Hahn, 4. Dan
20.11.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan

27.11.2010	Landeslehrgang (Kind/Jugend) ab 6. Kyu	PSV Nürnberg/ Nürnberg	D. Ficht, 1. Dan
27./ 28.11.2010	Christkindl-Landeslehrgang ab 4. Kyu	PSV Nürnberg/ Nürnberg	N.N.
11.12.2010	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen/ München	W. Schwatke, 5. Dan

Wolfgang Kronhöfer,
Lehrwart des AVBy

Aikido-Verband Hamburg e. V.

Lehrgangsplan 2010

Datum	Veranstaltung	Ort	Lehrer
09.01.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Werner Lättig, 3. Dan
10.01.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Bernd Klusmeier, 3. Dan
27.02.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
28.02.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Stefan Diercks, 2. Dan
27.03.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Heike Griep, 4. Dan
28.03.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Joachim Eiselen, 3. Dan
10./ 11.04.2010	Landeslehrgang ab 4. Kyu	N.N.	Karl Köppel, 7. Dan
17.04.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Heike Griep, 4. Dan
18.04.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Werner Conradi, 2. Dan
15.05.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
16.05.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Alfred Haase, 3. Dan
25.09.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
26.09.2010	Landestraining 5. bis 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eleni Sotiropoulos, 2. Dan
02./ 03.10.2010	Landeslehrgang ab 4. Kyu	N.N.	Heike Griep, 4. Dan

23.10.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Heike Griep, 4. Dan
24.10.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Dieter Tretow, 2. Dan
13.11.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
14.11.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Dagmar Haase, 1. Dan
11.12.2010	Zentraltraining ab 2. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Eckhard Claaßen, 5. Dan
12.12.2010	Landestraining 5. – 3. Kyu	Hamburg-Barmbeck (HTBU)	Dr. Klaus Reclé, 1. Dan

*Eckhard Claaßen,
Technischer Leiter des AVHH*

Jugendveranstaltungen des AVHH

Datum	Veranstaltung	Ort	Lehrer
09.01.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Sabaki	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Werner Conradi, 2. Dan
30.01.2010	Jugendlehrgang, Thema: Irimi – Tenkan	BSV-Vereinscenter, Ellernreihe 88	Andreas Kalbitz, 1. Dan; Rolf Steenbock, 1. Dan
20.02.2010	Jugend-Vereinslehrgang, Thema: Awase	Hausbruch-Neugrabener TS e. V.	Werner Conradi, 2. Dan
27.02.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Togatana	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Markus Möller, 1. Dan
27.03.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Uke-Verhalten	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Werner Lättig, 3. Dan
17.04.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Bewegungsver- wandtschaften	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Werner Lättig, 3. Dan
24.04.2010	Jugendlehrgang, Thema: David gegen Goliath	BSV-Vereinscenter, Ellernreihe 88	Markus Hansen, 4. Dan; Agnes Schröder, 1. Dan
15.05.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Ushiro-Techniken	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Sofia Syed, 1. Dan
19.06.2010	Jugendlehrgang, Thema: führen und führen lassen	BKSV Goliath, Wittenkamp 15	Bernd Klusmeier, 3. Dan; Joachim Eiselen, 3. Dan
25.09.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Kontrolle und Füh- rung	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Andreas Kalbitz, 1. Dan

23.10.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Einsatz des Zentrums	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Sven Lohmann, 1. Dan
06.11.2010	Jugendlehrgang, Thema: Bewegungsverwandtschaften	BSV-Vereinscenter, Ellernreihe 88	Alfred Haase, 3. Dan; Dagmar Haase, 1. Dan
13.11.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Ukemi	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Sofia Syed, 1. Dan
11.12.2010	Jugend-Landestraining, Thema: Randori	Hamburg-Barmbeck, Klinikweg 10	Werner Conradi, 2. Dan

Andreas Kalbitz,
Jugendleiter des AVHH

Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrgangsplan 2010

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
16.01.2010	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
17.01.2010	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Peter Siffert, 3. Dan
30./ 31.01.2010	Landeslehrgang	TV Nauheim 88/94 e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
06.02.2010	Jugend-Regionaltraining	Walter-Köbel-Halle Rüsselsheim	N.N.
13.02.2010	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
14.02.2010	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dagmar Petigk, 2. Dan
13./ 14.03.2010	Landeslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Karl Köppel, 7. Dan
20.03.2010	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
21.03.2010	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Heike Bizet, 3. Dan
17.04.2010	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
18.04.2010	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Eckhard Reschke, 2. Dan
24.04.2010	Jugend-Regionaltraining	Walter-Köbel-Halle Rüsselsheim	N.N.

15.05.2010	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
16.05.2010	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Udo Dittrich, 2. Dan
26.06.2010	Jugend-Regionaltraining	Walter-Köbel-Halle Rüsselsheim	N.N.
28.08.2010	Jugend-Regionaltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Udo Dittrich, 2. Dan
04./ 05.09.2010	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 4. Dan
11.09.2010	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
12.09.2010	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dirk Breuer, 1. Dan
09./ 10.10.2010	Landeslehrgang	TSG Ohren	J-P. Baron
16.10.2010	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
17.10.2010	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Petra Schmidt, 2. Dan
30./ 31.10.2010	Landeslehrgang	SKV 1879 e. V. Mörfelden	Roland Nemitz, 6. Dan
20.11.2010	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
21.11.2010	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Jürgen Hohm, 1. Dan
27.11.2010	Landesjugendlehrgang	AC Niedernhausen e. V.	N.N.
11.12.2010	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
12.12.2010	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Wolfgang Kastner, 1. Dan

*Bernd Poth,
Technischer Leiter des AVHe*

Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e. V.

Lehrgangsplan 2010

(Stand: 30.11.09)

Datum	Uhrzeit	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
09.01.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan
06.02.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan

06.03.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Thomas Träger, 4. Dan
08.05.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Bruno Pozelis, 1. Dan
05.06.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Bruno Pozelis, 1. Dan
19./20. 06.2010	Sa. 15.00 – 17.00, So. 9.30 – 11.30	Landesjugendlehrgang ab 6. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Thorsten Neitzel, 2. Dan
04.09.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Thomas Träger, 4. Dan
02.10.2010	15.00-17.00	Landesjugendlehrgang ab 6. Kyu Aikido	1. Judo-Club Worms e. V.	Rainer Köcher, 2. Dan
02.10.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Thorsten Kopp, 2. Dan
30./ 31.10.2010	Sa. 15.00 – 17.00, So. 9.30 – 11.30	Karl-Ehret-Gedächtnis- lehrgang	Aikido-Club Frankenthal e. V.	N.N.
26. – 28.11.2010		Landesjugendlehrgang ab 6. Kyu Aikido	AVRP Hertlingshausen	E. Olivan, 3. Dan; R. Köcher, 2. Dan
04.12.2010	15.00-17.00	Landestraining ab 5. Kyu Aikido	Aikido-Club Frankenthal e. V.	Ermano Olivan, 3. Dan

*Ermano Olivan,
1. Vorsitzender des AVRP*

Aikido-Verband Sachsen e. V.

Lehrgangsplan 2010

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
20.02.2010	Landestraining ab 6. Kyu; anschließend HV des AVSN	Budo-Verein Leubsdorf e. V.	Ralph Jäckel, 2. Dan
27./ 28.03.2010	Lehrgang ab 6. Kyu	SV „Leipziger Löwen“ e. V.	Frank Zimmermann, 4. Dan
April	Landestraining ab 6. Kyu	Takebayashi Dojo e.V. / Dresden	Andreas Oelkers, 1. Dan
29./ 30.05.2010	Lehrgang ab 6. Kyu	Takebayashi Dojo e.V. / Dresden	Berthold Krause, 5. Dan
3. Quartal	Landestraining ab 6. Kyu	SV „Leipziger Löwen“ e.V.	N.N.
4. Quartal	Landestraining ab 6. Kyu	Takebayashi Dojo e.V. / Dresden	N.N.

*Andreas Oelkers,
Technischer Leiter des AVSN*

合氣道

Die letzte Erkenntnis:

Niemand würde versuchen, einen Berg zu versetzen;
niemand würde versuchen, einen Baum umzustoßen;
niemand würde versuchen, einen Lavastrom aufzuhalten.
Sollte es jemand versuchen, so würde er scheitern.
Aber er wäre auf den Berg nicht böse, nicht ärgerlich auf
den Baum, nicht wütend auf den Lavastrom, denn die
Festigkeit, die Verwurzeltheit, die Hitze sind ihr Wesen.

Irimi ist eine so positive Bewegung, dass der Weg der
Technik der einzige Weg ist, welcher Uke bleibt. Dieser ist
daher nicht wütend auf Nage, da er die Unvermeidlichkeit
des vorgegebenen Weges anerkennt.

*(aus einer schriftlichen Ausarbeitung über das
Prinzip „Irimi“ von Oliver Maile, AV Esslingen,
anlässlich seiner Prüfung zum 1. Dan Aikido)*