

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 1/2013

Nr. 149



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2013

Nr. 149

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

DAB-Werbefilm: Ansporn zu intensiver, kreativer Öffentlichkeitsarbeit	3
---	---

Magazin

Himmel und Erde verbinden – Aikido und Meditation	4
40 Jahre Aikido in Walldorf	4
Bundeslehrgang in Bad Bramstedt mit Alfred Heymann	6
Danvorbereitung an Erntedank	7
Bundeslehrgang am Frankfurter Flughafen mit Karl Köppel	8
Landessportbund RP und 1. JC Worms gegen sexualisierte Gewalt im Sport	9
Nachruf auf Céline	10
Aikido-Telegramm	12
Wichtige Termine	12
Anschriften aktuell	13
Aikido und Physik (Fortsetzung)	13
Die unerträgliche Leichtigkeit des Aikido	17

Technik-Serie

Kote-hineri irimi mit Stab; von Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan	17
--	----

Aikido-Kids

Jugendlehrgang des AVHH	21
Jugendtreffen in Aichtal	22

Daten und Fakten

Einl. zum Jugendtrainer-Workshop am 16./17. März 2013 in Niedernhausen	23
Einl. zum BL vom 19. – 21. April 2013 in Dortmund-Oespel	23
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 26. – 28. April 2013 in Ruit	24
Einl. zum BL am 4./5. Mai 2013 in Reutlingen	25
Einl. zum Internat. Aikido-Pfingstlehrgang vom 18. – 20. Mai 2013 in HDH	26
Einl. zum Samurai-Camp vom 21. – 26. Juli 2013 in Grömitz	27
Einl. zum Bajuwarencamp vom 10. – 17. August 2013 in Inzell	28
Lehrgangspläne 2013: AVBy, AVHe, AVNI, AVNRW, DAB (Erg.)	30

Titelbild:

Wichtige Aikido-Grundbewegungen: Handbefreiung und Ansatz zum Kote-gaeshi; Impression vom Jugendlehrgang in Aichtal (siehe auch Bericht S. 22)



DAB-Werbefilm: Ansporn zu intensiver, kreativer Öffentlichkeitsarbeit

Liebe Aikidoka,

im Leitartikel der Ausgabe 03/2012 hatte ich darüber berichtet, dass wir gerade dabei wären, einen Film über Aikido im DAB zu erstellen.

Beim Treffen der Aikido-Landesverbände mit dem DAB-Präsidium am 24.11.2012 in Niedernhausen wurde eine erste Fassung des vom DAB in Auftrag gegebenen und mit finanzieller Unterstützung durch die Aikido-Landesverbände produzierten Werbefilms vorgestellt. Dieser besteht aus drei getrennten Teilen: einem „Werbepot“, den manche gleich im örtlichen Kino zeigen lassen wollten, einer filmischen Präsentation unseres Aikido und einem DAB-Teil. Alle drei haben eine eigens komponierte, situativ und atmosphärisch passende Tonunterlegung. Die Begeisterung bei der (Vor-)Premiere war groß. Dem Filmteam um Milos Savic, einem Absolventen der Filmakademie Baden-Württemberg in Ludwigsburg, gelang es nach Meinung der Anwesenden sehr gut, unser Aikido und unseren DAB in Szene zu setzen.

Die Filme eignen sich hoffentlich bestens für die Mitgliederwerbung, für eine den modernen Medien angepasste Öffentlichkeitsarbeit, eine unterhaltsame Information von Interessenten, für den von überall aus möglichen Zugriff auf DAB-Bewegungsbeispiele und insgesamt als eine leichtverständliche Erläuterung, um was es bei Aikido im DAB geht.

Der DAB wird dargestellt, wie und was er ist, was er erreicht hat, warum er DIE „Aikido-Marke“ in Deutschland ist und weshalb wir so viele Aikidoka anziehen, obwohl bei uns kein einzelner, womöglich japani-

scher Meister an der Spitze steht. Wir präsentieren uns also als das, was wir sind: nämlich ein moderner, attraktiver, demokratischer Aikido-Verband, der über die Vergänglichkeit eines Menschenlebens hinaus fortbesteht und Generationen auf ihrem Do, also Weg, begleiten kann.

Es ist vorgesehen, dass wir das Filmmaterial als DAB-Serviceleistung den Aikido-Landesverbänden und -Vereinen zur Nutzung zur Verfügung stellen. Von dort aus kann es dann wiederum Interessenten, Medienvertreterinnen und -vertretern oder auch unseren eigenen Aikidoka weitergegeben, empfohlen bzw. vorgeführt werden. Download- und Abspielmöglichkeiten auf der DAB-Homepage und auf Multiplikationsplattformen wie Youtube, Verlinkung auf Vereinsseiten, Bereitstellung als DVD, die bereits erwähnte Vorführung im Kino oder bei örtlichen Festen, die Bewerbung in sozialen Netzwerken – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Es braucht noch etwas Zeit und Arbeit, bis alles wie geplant funktioniert. Ich bin gespannt, was ihr dann aus dem fertigen Produkt macht und welchen Nutzen ihr daraus ziehen könnt. Vielleicht erreicht uns der eine oder andere Erfahrungsbericht, von dem auch andere profitieren können.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Himmel und Erde verbinden – Aikido und Meditation

Jetzt im Spätsommer 2012 ist es fast zu früh für eine Aikido-Nachlese des Jahres. Nichtsdestotrotz: Was bleiben wird neben den ungezählten Schritten und Bewegungen auf der Matte sind Augenblicke in Ruhe und Stille.

Der Einladung unseres Meisters Claus-Dieter Sonnenberg, 4. Dan, sind wir, Mitglieder der Aikido-Gruppe im Braunschweiger Judo-Club und einige Aikidoka aus anderen Dojos, vom 11. bis 15. Juli zu einem langen Aikido-Wochenende ins Kloster Damme gefolgt.

Und es ist köstlich geworden, abzutauchen in der niedersächsischen Provinz zwischen Bremen und Osnabrück, in eine wache, spirituelle Herberge, diskret umfassen und gastlich aufgehoben in der kleinen Benediktinergemeinschaft.

Unsere Seminartage begannen mit Sitz- und Gehmeditationen und kurzen, kompakten Informationen zu unterschiedlichen Übungswegen. Drei Aikido-Trainingszeiten fügten sich in die Tagesstruktur des Klosters ein.

In der Bewegung achtsam bleiben: HARA/Zentrum, MA-AI/harmonischer Abstand, KOKYU/Atmung und KI/Lebensenergie waren die Schwerpunkte im Übungsgeschehen.

Darauf aufbauend wurden im Laufe der Tage einige Aikidoformen erarbeitet, Waffentechniken mit Jo und Bokken rundeten das Spektrum ab.

Ein Genuss, sich in dem großen Raum zu bewegen, der auch als Dojo dient. Eine Fensterfront gibt den Blick frei in die Kiefernkronen draußen; Wandbereiche in Orangerot und Rotbraun lassen das göttliche Feuer ahnen, von dem Hildegard von Bingen schrieb, die Ewigkeit sei Feuer und darin lebe Gott; Feurigkeit, die das All ordnet und lenkt ... KI ?!

Achtsam Himmel und Erde verbinden, das war auch in den Pausenzeiten möglich auf gemeinsamen Waldspaziergängen, im Steinlabyrinth oder Kreuzganggarten, im Bücherladen, in der Kapelle oder zurückgezogen auf dem eigenen Zimmer.

Vier leckere Mahlzeiten im klaren, hellen Speiseraum wurden von Pater Jonathans freundlich-fürsorglicher Anwesenheit gesegnet.

Absichtsloses Geschehenlassen üben, ungetrieben und frei sich in der Form und Technik auf der Matte begegnen. Wenn er Zeit fand, war auch Pater Jonathan, selbst Aikido-Dan, mit dabei.

Vielleicht hat Ignatius von Loyola auch das gemeint, als er sagte: „Nicht das Vielwissen sättigt und befriedigt die Seele, sondern das Verspüren und Verkosten der Dinge von innen her.“

Himmel und Erde verbinden – Aikido und Meditation.

Auf diesem Weg möchten wir weitergehen, mit Weißgurten wie Dan-Trägern, mit unserem Meister Claus-Dieter Sonnenberg.

*Sylvia Nier und Dr. Nils Jensen,
Braunschweiger JC e. V.*

氣

40 Jahre Aikido in Walldorf

„Mit dem Opa zum Kampfsport“, so titelte am Montag nach dem großen Ereignis eine örtliche Zeitung. Warum nicht? Vor 40 Jahren gründete ein heutiger Opa (zugegeben ein anderer Opa als der, welcher in der Zeitung genannt wurde) die Aikidoabteilung der TGS Walldorf 1896 e. V.

Zu diesem Jubiläum trafen sich nun mehr als 90 Aikidoka aus allen Ecken Deutschlands zum gemeinsamen Training.

Dabei war der Start in Walldorf gar nicht so einfach. Der damalige Jungspund musste erst ein kräftiges Vorstandsmitglied auf die Matte werfen, damit die TGS von dieser noch jungen und unbekanntem Sportart überzeugt wurde. Heute ist Aikido

in Walldorf keineswegs mehr unbekannt. Viele Walldorfer haben diesen Sport zumindest einmal ausprobiert. Kein Wunder, so hatte die TGS-Abteilung im Jahr 1994 einen Spitzenwert von 260 Mitgliedern, darunter 14 Meister.

Diejenigen, welche die Abteilung in Walldorf am meisten geprägt haben, traten nun als Lehrer auf. Marianne Siffert (3. Dan) begann mit dem Aufwärmtraining. Ihr Mann Peter, 4. Dan und seit 2001 Abteilungsleiter, übernahm dann mit den ersten Techniken, um später an Edith Heymann (5. Dan) weiterzugeben.

Dann stand eine kleine Pause an. Der Lehrgang startete bereits um 13.30 Uhr und bis zum Festbankett sollte es noch ein paar Stunden dauern. So gab es Brezeln für alle und die Pausenhalle war kräftig gefüllt. Nach der kleinen Stärkung zeigte Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan) weitere Techniken, die es zu trainieren galt. Alfred Heymann (7. Dan) bildete dann als Gründer und Ehrenvorsitzenden der Aikidoabteilung den Abschluss und zeigte zusätzlich ein paar Ausblicke, wohin das Aikido nach langen Jahren des Trainings führen kann.



Meister Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan

Nach dem Training überreichte die Mörfelder SKV (die damals von Mitgliedern aus Walldorf gegründet wurde) den TGSlern noch eine kleine Festschrift mit einigen schönen Erinnerungen aus den letzten 40 Jahren Aikido sowie einen dicken Blumenstrauß! Vielen lieben Dank!

Doch das war noch nicht alles. Die drei Stunden Training vergingen zwar wie im Flug, doch sollte noch ein bisschen Kraft für den noch schöneren Teil des Tages von den Teilnehmern aufgespart werden. Im Spiegelsaal des Vereinsheimes gab es ab 18 Uhr einen Sektempfang mit anschließenden Festreden, großem Buffet und Musik, Tanz und Überraschungen. Der schön geschmückte Raum war mit Festtafeln und über 110 Stühlen bestückt, die alle restlos besetzt waren. Fotos wurden als Diashow mit einem Beamer an die Wand geworfen und auch „echte“ Bilder hingen zum bestaunen an den Wänden. Da hatten sich die Organisatoren viel Arbeit gemacht. Danke nochmals dafür!

Jenni und Peter begrüßten die Festgesellschaft mit einer schönen Chronik und auch ein paar witzigen Anekdoten über die heute noch aktiven Sportler. Die Inhalte dieser Rede und ein paar denkwürdige Details der Chronik wurden in einem Quiz dann abgefragt. Hier gab es als Hauptpreis einen „iPod“ (der sich als Ei-Pott herausstellte) zu gewinnen.

Die geladenen Ehrengäste durften ebenfalls ein paar Worte an die Gesellschaft richten. So sicherte der Bürgermeister nach seiner Gratulation zu, dass die Aikidoka weiterhin in der Stadthalle trainieren können. Immerhin trainieren sie dort auch schon seit 1976 an drei Tagen in der Woche.

Auch der TGS-Präsident Roland Förstner, die AVHe-Vorsitzende Petra Schmidt und der Vizepräsident des DAB Manfred Jennewein ließen es sich nicht nehmen, persönlich zu gratulieren. Alfred natürlich auch!!!

Dann durfte das Buffet geplündert werden. Anschließend spielte die Band „Take Orange“ zum Tanz auf und ließ sich zu Höchstleistungen anspornen. Als kleine

Überraschung zwischendrin gab es eine Zumba-Einlage, bei der die Tanzfläche prall gefüllt war und Teilnehmer jeden Alters ihren Spaß hatten.



So klang der Abend prima aus. Wir freuen uns schon auf das nächste Jubiläum. 2022 ist im Kalender schon markiert!

Anke Meister,
TGS Walldorf 1896 e. V.

道

Bundeslehrgang in Bad Bramstedt mit Alfred Heymann

Traditionen wollen gepflegt werden. So erinnerte der Lehrgang mit Bundestrainer Alfred Heymann, der im Oktober 2012 im hohen Norden stattfand, denn auch an den „Gründungslehrgang“ des DAB im Jahr 1977 – ebenfalls in Bad Bramstedt. Bei der damaligen bundesweiten Zusammenkunft wurde im Beisein von Maître André Nocquet (direkter Schüler von O-Sensei) der Deutsche Aikido-Bund gegründet. Maître Nocquet leitete damals auch den Lehrgang und es ist doch ein schöner Zufall (?), dass mit Alfred ein Schüler des Maître auch in diesem Jahr, 35 Jahre später, wieder einen Bundeslehrgang gab. Rund 55 Aikidoka aus dem ganzen Bundesgebiet waren angereist, um unter Alfreds kritischen Blicken zu üben und zu schwitzen.

Am Samstagabend stand Tanto auf dem Programm. Didaktisch-methodisch von Alfred wunderbar angeleitet, übten wir die Technik Kote-gaeshi zunächst waffenlos, um das Augenmerk auf eine tiefe und effektive Führung zu legen. Wichtig ist, dass die Führhand die Energie des Angriffs verlängert, dann aufnimmt und weiterleitet, ohne dass Uke so greifen kann, dass quasi ein Kreuz entsteht. Hierbei entstünde eine Blockade, die nicht den dem Aikido zugrunde liegenden Prinzipien entspräche.

Wie so viele Male schon kam auch wieder Alfreds Hinweis auf das Absenken der Hüfte beim Kreuzschritt, um das eigene Zentrum auf Uke zu übertragen: eine Bewegung, die ich immer mit Alfred verbinden werde. Bei der Entwaffnung ging es dann spätestens zur Sache. Bei einem Angriff mit dem Messer hört der Spaß halt auf. Es gilt, die eigene Haut zu retten und den Angriff ernst zu nehmen.



Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan

Weiter im Programm auf den dritten Dan übten wir aus Chudan-yoko-tsuki einmal Ude-garami, eine Technik, die achtsam ausgeführt Ukes Beweglichkeit im Schultergürtel fördert. Zum zweiten Irimi-nage tenkan. In der Variante mit dem Messer muss Nage frühzeitig mit Sabaki hinter Uke treten, den Ellenbogen so führen, dass Uke quasi „gelupft“ wird, und dann aus der kreisförmigen Bewegung des Sabakis heraus von hinten um Uke herum an dessen Messerhand fassen. Mein Gott, wie

schwierig das ist. Schon so oft geübt, bei der Prüfung gezeigt und nun eröffnen sich wieder neue Aspekte und Aufgaben. Der Do ist halt unendlich. Das Lernen hört nie auf. Wohl gemäß diesem zugrunde liegenden Motto stutzte uns Alfred mit seiner humorigen, trockenen und sehr angenehmen norddeutschen Art auch immer wieder die Flügel. Bloß nicht abheben.

Nach einem schön runden Kote-hineri tenkan war dann für Samstag viel zu schnell Schluss.

Am Sonntag standen Techniken mit dem Schwert auf dem Programm. Neben einer Reihe von einleitenden Übungen (Suburi), die u. a. dazu dienten, sich mit dem Schwert vertraut zu machen und mit dem Gewicht des Schwertes umzugehen, übten wir Irimi-nage gegen Shomen- und Yokomen-uchi. Wichtig ist hierbei nach dem zügigen Ausweichen das korrekte Hineingleiten in den Angriff. Wenn man einfach zufasst, wenn der Schlag vielleicht schon durchgezogen ist, ist es zu spät. Uke steht felsenfest und man hat verloren. So ist es wichtig, sich nicht auf Ukes Hand zu konzentrieren, sondern am Arm hinunterzugleiten.



Im Folgenden kamen wir zu Techniken, bei denen der Stab gegen einen Angriff mit dem Schwert eingesetzt wurde. Interessant war, dass sowohl das vordere als auch das hintere Stabende hervorragend geeignet sind, um über eine Verhebelung Uke in Kote-mawashi oder in einen Wurf (Kokyunage) zu führen. Das erinnert dann doch an Häkeln.

Es gab also richtig viel zu lernen und zu üben. Die Stimmung auf dem Lehrgang war sehr nett. Alle waren ausgesprochen wissbegierig und motiviert bis teilweise ausgelassen. Dazu trug auch die perfekte Organisation bei. Trinken und Essen standen bereit, sodass wir uns stärken konnten. Hierfür geht ein ausdrücklicher Dank an die Bad Bramstedter, deren engagierte und langjährige Arbeit auch vom extra anwesenden Gemeindevertreter am Freitag ausdrücklich gelobt wurde. Wir kommen gerne wieder.

Frauke Drewitz,

Sachbearb. Öffentlichkeitsarbeit des AVSH 合

Danvorbereitung an Erntedank

Unter der Leitung von Meister Michael Helbing fand an diesem Erntedankwochenende (29. und 30. September 2012) der hessische Danvorbereitungslehrgang statt. Ca. 20 Aikidoka aus Hessen und Umgebung kamen dazu nach Niedernhausen. Einige kamen zur Vorbereitung auf die anstehende Prüfung, andere zur Vorbereitung auf lange Sicht und wiederum andere aus purem Spaß am Lernen.

Da vom 1. Kyu bis zum 3. Dan alle Graduierungen vertreten waren, wurden am Samstag die 1. und 2. Kata parallel trainiert. Jede Technik wurde dabei detailliert auseinandergenommen und für die Anwendung bei „großen“, „flexiblen“ und „sturen“ Uke erklärt.

Meister Michael erläuterte außerdem die Gleichgewichtsbrechung und die Überwindung der Distanz unter Bewahrung des eigenen Gleichgewichts. So wurde schnell klar: Was ich auf den Knien mache, muss ich auch im Stand machen.

Besonders gut war, dass Meister Helbing auch verschiedene Kata-Versionen zeigte, wie sie z. B. Meister Karl Köppel oder Meister Manfred Jennewein lehren.



Meister Michael Helbing, 5. Dan

Am Sonntag wurde Tenchi-nage für den 1. und 2. Dan geübt, mit besonderem Augenmerk auf die untere Hand. Weiterhin wurden mehrere Techniken mit dem Stock trainiert. Hier wurde nochmals betont, dass es auf den ersten Kontakt ankommt. Wenn man den Uke nicht von Anfang an unter Kontrolle hat und aus dem Gleichgewicht bringt, nützt die schönste Technik nichts. Diese Lektion lernten alle schnell.

Alle Teilnehmer arbeiteten gewissenhaft an den Techniken, aber es war auch immer genug Zeit, um miteinander zu „spielen“ und die Grenzen des Partners auszuloten. Es war ein gelungener Lehrgang, bei dem man viel mitgenommen hat.

Melanie Schnell,
TV Nauheim e. V.

氣

Bundeslehrgang am Frankfurter Flughafen mit Karl Köppel

Hängt den Uke an das Seil! Na so was, nicht zu glauben, aber wahr. „Karl der Große“ hat es wieder einmal geschafft, uns (über 100 Aikidoka) restlos zu begeistern.

Am 24. und 25. November 2012 waren alle da – aufgrund der Präsidiumssitzung, die am Abend noch stattfand, nahmen ei-

nige sehr hohe Meister am BL teil und trainierten mit uns allen, klasse!

Ein toller Einfall von Karl: „Haltet den Uke auf Zug und damit auf Distanz.“ Ein Seilstück: ca. 40 cm lang, an einem Ende ein Knoten, an dem anderen eine kleine Schlaufe. Uke hält am Knoten fest und Nage kann seine Hand durch die Schlaufe ziehen. „Und dann beim Ausführen der Technik bitte das Seil straff halten“, war die Anweisung von Karl.

Wie immer wies er uns in seiner netten, unkomplizierten, freundlichen Art an, wie wir es besser bzw. noch besser machen können. Natürlich lobte er auch hier und da.

Schon nicht so einfach, ein Seil straff zu halten.



Bundestrainer Karl Köppel, 7. Dan

Kommen wir zum Koshi-nage, ein Bestandteil dieses Bundeslehrgangs, von Karl perfekt vorgeführt, und dann: „Macht mal!“ – mit Seil aus verschiedenen Angriffen, mit noch mehr Ausführungsvarianten; von überallher auf der Matte kamen die Ausrufe: „War das Seil straff? Mensch, halt doch das Seil fest! Nicht loslassen! Wow,



ich glaube, der Strick war straff! Klasse Übung!“ usw., usw.

Versucht das bitte einmal mit den Seilen, diese können in jedem Baumarkt gekauft werden, wir werden es beim nächsten Training machen.

Andere Bestandteile des BL waren Jo gegen Jo, Messer gegen Jo, Schwert gegen Jo.

Karl zeigte die Techniken in gewohnter Präzision.

Besonders in Erinnerung habe ich Jo gegen Jo: Hier hatte der Nage beim Abwurf beide Stäbe in den Händen – zu erwähnen hierbei ist, dass sich Ukes Finger zwischen den Stäben befanden. Von allen Seiten waren also kleine, spitze Schreie zu vernehmen.

Karl sagte noch lapidar mit leichtem Schmunzeln: „Im Ernstfall kann ruhig mal kräftig zgedrückt werden.“ Einige dachten wohl, das sei der Ernstfall.

Dieser BL zeigte es wieder einmal: Es lohnt sich in jeder Hinsicht immer und immer wieder, an Aikido-Lehrgängen teilzunehmen. Man kann höchstwahrscheinlich nie alles mitnehmen, was geboten wird. Aber die Summe der Lehrgänge, die man besucht, macht es dann aus.

Wie sagt mein Meister Alfred Heymann immer wieder, wenn er gefragt wird, warum das bei ihm so gut aussieht: „Tja, ich

hab’ wohl einen gewissen Trainingsvorsprung.“

Das Schöne ist natürlich auch, dass wir auf diesen Lehrgängen immer wieder alte Bekannte treffen und neue Freundschaften schließen.

Die Vorsitzende des Aikido-Verbands Hessen, Petra Schmidt, stellte uns zu Beginn des BL das neue Verbands-Logo vor, zu bewundern auf der Internet-Seite www.aikido-hessen.de.

Am Ende des BL wurde uns der neue Werbefilm des DAB vorgestellt, super gemacht. Aber ganz am Ende gab es noch die tollsten Brötchen der Welt, super belegt, Kuchen, Käse usw., toll.

Und nun vielen, vielen Dank an die Ausrichter vom Aikido-Verein Frankfurt Flughafen: Gudrun Moede, Eckhard Reschke, Udo Dittrich, Dirk Breuer und ihre gesamte Mannschaft.

*Peter Siffert,
TGS Waldorf e. V.*

道

Landessportbund RP und 1. Judo-Club Worms gemeinsam gegen sexualisierte Gewalt im Sport

Kinder und Jugendliche sind das wertvollste Gut unserer Gesellschaft. Sie zu fördern, fördern und zu schützen gehört zu den fundamentalen Aufgaben aller Bürger.

Mit diesen Worten eröffnete der Vorsitzende des 1. JC Worms, Ronald Eisenhower, die Klausurtagung am 29.09.2012. Er begrüßte Oliver Kalb (LSB Rheinland Pfalz), Klaus Diehl (Stadtverband Worms), Frank Doetsch (Präsident des Judo-Verbands Rheinland) sowie die Vorstandsmitglieder und Übungsleiter.



Der 1. JC Worms ist mit fast vierhundert Mitgliedern und einem hohen Kinderanteil seit 55 Jahren eine feste Größe in der Sportstadt Worms. Der Verein steht mit all seinen Abteilungen für sportliche Ausbildung, soziale Kompetenz und Integration.

Die beiden Grundprinzipien lauten: bestmöglicher Einsatz von Körper und Geist sowie gegenseitiges Helfen zum beiderseitigen Wohlergehen

Die Budo-Werte Höflichkeit, Hilfsbereitschaft, Ehrlichkeit, Ernsthaftigkeit, Respekt, Bescheidenheit, Wertschätzung, Mut, Selbstbeherrschung und Freundschaft bestimmen unsere tägliche Trainingsarbeit.

Werte zu leben verlangt auch, Werte zu verstehen. Gerade deshalb ist es wichtig, sich auch mit schweren Themen wie sexualisierter Gewalt im Sport (aber auch in der Gesellschaft) offensiv zu beschäftigen und die Gewalt konsequent abzulehnen und zu bekämpfen.

Herr Kalb erläuterte ausführlich die Inhalte des Verhaltenskodex des LSB Rheinland-Pfalz, der zum Schutz der Kinder und Jugendlichen sowie der Übungsleiter und Vorstandsmitglieder dient. Am Ende unterschrieben alle Anwesenden gut informiert und motiviert den Verhaltenskodex; der JCW war damit der erste Verein in RP, der sich zu dessen Beachtung verpflichtete.

Abgerundet wurde die Klausurtagung durch Frau Schulze-Kersting (Vereinsberatung). Gekonnt und kurzweilig brachte sie

wichtige juristische Themen aus dem „alltäglichen Vereinsleben“ sehr verständlich auf den Punkt.

Da konnten Fragen zu Rechts-, Haftungs- und Versicherungsthemen für Übungsleiter/-innen, Durchführung von Trainings und Veranstaltungen, Fahrten auf Wettkämpfe und Freizeiten und zu vielem mehr gestellt und beantwortet werden.

Für alle Beteiligten eine kurzweilige und informative

Veranstaltung.

*Rainer Köcher,
1. Judo-Club Worms e. V.*



Nachruf auf Céline

Am 5. September 2012 verunglückte unser Sonnenschein Céline Richtarski, 1. Dan Aikido, auf dem Weg zum Aikidotraining tödlich mit dem Motorrad. Sie hielt sich an die Verkehrsregeln und fuhr nicht zu schnell. Ein Autofahrer nahm ihr die Vorfahrt, Céline hatte keine Chance.



Céline

25.09.1991

05.09.2012

Céline war eines der Gründungsmitglieder der HNT-Aikido-Abteilung. Seit Gründung der Abteilung war sie als Trainerin aktiv, insbesondere in der Kinder- und Jugendgruppe. Durch ihre unübertroffen freundliche, aber auch gleichzeitig strenge Art war sie bei den Kindern und Jugendlichen sehr beliebt und angesehen. Für viele von ihnen war Céline ein Vorbild, dem sie nachgeeifert haben. Die Erwachsenengruppe verliert ihr Küken, die aber trotz ihres jungen Alters eine sehr engagierte und allseits anerkannte Aikidolehrerin war.

Céline war der gute Geist der Abteilung. Wenn sie die Sporthalle – immer mit einem Lächeln – betrat, wurde es heller. Sie begann im Alter von acht Jahren mit dem Aikido und bestand nur zwei Wochen nach ihrem 16. Geburtstag die Prüfung zum Jugenddan. Am 13. Oktober, nur 2 ½ Wochen nach ihrem 21. Geburtstag, wollte sie ihre Prüfung zum 2. Dan ablegen.

Die Teilnehmer des AVHH-Jugendlehrgangs am 1. September durften sie nur vier Tage vor ihrem schrecklichen Unfall noch einmal in Hochform erleben, wie sie gemeinsam mit Markus Hansen mit sehr viel Spaß den Kindern und Jugendlichen das Aikido nahe brachte.

Céline lebte das Aikido nicht nur auf der Tatami, sondern auch im „normalen“ Leben. Für sie war immer das Miteinander wichtig. Spannungen, egal ob auf der Matte oder im Alltagsleben waren für sie sehr schwer zu ertragen. Sie versuchte immer, alle Streitigkeiten abzubauen bzw. durch ihre freundliche Art zu verhindern.

Nicht nur die HNT-Aikido-Abteilung verliert mit ihr eine engagierte Aikidoka, sondern auch der AVHH und der DAB. Sie hat gemeinsam mit ihrem Bruder Pascal und mir viele Lehrgänge für Kinder und Jugendliche in Hamburg begleitet. Es konnte dort schon einmal vorkom-

men, dass die typische Handhaltung beim Pizzaessen mit in das Aikidotraining eingebaut wurde.

Für die große Anteilnahme aus ganz Deutschland möchten wir uns auch im Namen der Eltern von Céline und ihres Bruders Pascal ganz herzlich bedanken.

Es war ein großes Geschenk, mit ihr ein Stück des Weges zu gehen. Ohne ihr Lächeln und ihre fröhliche Art wird die Welt für viele ein bisschen dunkler und kälter



Institut für
Jugendarbeit
Gauting

Berufsbegleitende Weiterbildung Budospportpädagogik 2013 – 2014

Kampfkunst und Kampfsport bereichern derzeit die Pädagogik in Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Diese Weiterbildung befähigt zur qualifizierten budospportpädagogischen Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen und Problemlagen. Sie richtet sich an erfahrene Kampfkünstler/innen und Kampfsportler/innen, die pädagogisch arbeiten wollen, sowie an pädagogische Fachkräfte mit mehrjähriger Erfahrung in Kampfsport | Kampfkunst. Hinweis: Dies ist keine Weiterbildung Budopädagogik nach Dr. Wolters

Beginn: 27. Juli 2013
Ende: Oktober 2014
8 Module von 3 – 5 Tagen

Institut für Jugendarbeit in Kooperation mit
der Kampfkunstakademie Worms.



Nähere Informationen unter
www.institutgauting.de | www.budospportpädagogik.de
oder ausführlichen Unterlagen anfordern unter
tierling@institutgauting.de

sein. Behaltet sie bitte so in eurem Herzen, wie wir sie immer auf der Matte erlebt haben; behaltet dieses Lächeln in euch und ihr werdet sie nie vergessen. Sie hätte nicht gewollt, dass wir in unserer Trauer hart und verbittert werden.

Werner Conradi
für die Mitglieder der Aikido-Abteilung
der Hausbruch-Neugrabener TS e. V.



Aikido-Telegramm

Gratulation!

Die Danprüfungen dieses Herbstes fanden am 13. und 14. Oktober 2012 in Bad Oeynhausen und in Steinheim statt. Die Prüfungskommission in Bad Oeynhausen bestand aus Ulrich Schümann (6. Dan, Vors.), Frank Mercsak (5. Dan) und Renate Behnke (4. Dan). In Steinheim prüften Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan, Vors.), Jürgen Preischl, Thomas Prim (jeweils 5. Dan) und Georg Jooß.

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Rilk, Roland *Post-SV Aalen*

zum 4. Dan:

Haase, Alfred *HTBU Hamburg*
Dr. Magiera, Damian *SV Munster*
Scholz, Rüdiger *Heidenheimer SB*

zum 3. Dan:

Müller, Helmut *Post-SV Aalen*

zum 2. Dan:

Genzow, Jens-Pieter *AV Wattenbek*

zum 1. Dan:

Baumgartl, Berthold *Post-SV Aalen*
Einsle, Bernd *TSV Milbertsh.*

Kühnpast, Kurt	<i>AV Hannover</i>
Luhmann, Mathea	<i>Aikido-HBG Dortmund.</i>
Dr. Möhring, Carola	<i>TGS Walldorf</i>
Müller-Bochat, Thomas	<i>KSV Herne</i>
Nikolaczek, Frank	<i>Flugh. Frankfurt</i>
Prüßner, Falk	<i>JC Bad Oeynh.</i>
Schröder, René	<i>KSV Herne</i>
Staab, Markus	<i>MTV Gießen</i>

Lehrgangsbezeichnung auf Lehrgangsaufklebern

Die Angaben bei Lehrgangsaufklebern bezüglich UE, LE oder TE gehen manchmal durcheinander. Das macht die Prüfung der Lehrgänge für BPA schwierig. Bitte beachtet die Vorgaben unseres Regelwerks.

Für die Anerkennung von Lehrgängen als Voraussetzung für Danprüfungen oder Lizenzverlängerungen ist die Bescheinigung von **Trainingseinheiten** der Gruppe A oder B (**TE-A** oder **TE-B**) erforderlich, wobei eine TE jeweils 3 x 45 Minuten (also 2 Std. 15 Min.) beinhaltet. Die Zuordnung erfolgt nach Ziffer 7 der VOD-DAB.

Bundesjugendlehrgang in Werl

Am 27./28.04.2013 ist ein Bundesjugendlehrgang in Werl in Nordrhein-Westfalen geplant. Bitte merkt Euch diesen Termin vor. Alle weiteren Einzelheiten werden auf der Homepage der Jugend des DAB www.aikido-jugend.de veröffentlicht bzw. per E-Mail an die Vereine weitergeleitet.



Wichtige Termine

10. Februar 2013: Meldeschluss zum BL am 2./3. März 2013 in Kirchheim-Teck

1. März 2013: Meldeschluss zum Jugendtrainer-Workshop am 16./17. März 2013 in Niedernhausen

20. März 2013: Meldeschluss zum BL vom 19. – 21. April 2013 in Dortmund-Oespel

21. März 2013: Meldeschluss zum Samurai-Camp der DAB-Jugend vom 21. – 26. Juli 2013 in Grömitz

28. März 2013: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang des DAB vom 26. – 28. April 2013 in Ostfildern-Ruit

5. April 2013: Meldeschluss zum BL am 4./5. Mai 2013 in Reutlingen

15. April 2013: Meldeschluss zum Bajuwercamp der DAB-Jugend vom 10. – 17. August 2013 in Inzell

5. Mai 2013: Meldeschluss zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 18. – 20. Mai 2013 in Heidenheim



Anschriften aktuell

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband BW e. V.

TSV Schlierbach e. V., Geschäftsstelle
Hauptstr. 1 A,
73278 Schlierbach; Tel. 07021 / 75465
info@tsv-schlierbach.de

Aikido-Verband TH e. V.

1. Vorsitzender des AVTH sowie
Zentrum für Kampfk. Altenburg e. V.,
Frank Zimmermann, Körnerstr. 10,
04600 Altenburg; Tel. 0365 / 4873663
info@zfk-altenburg.com



Aikido und Physik

Physikalische Betrachtungen zum harmonischen Weg

**Zulassungsarbeit von Jürgen Preischl,
1. BC Bruchsal e. V., für die Prüfung zum
5. Dan Aikido (in Auszügen)**

(Fortsetzung aus aa 4/2012)



Sumi-otoshi mit Stab

Die Drehimpulserhaltung können wir uns auch beim Ausschlagen des Fußabstreifers vor der Haustür zunutze machen. Knapp vor dem Aufschlagen kurz heranziehen und der Dreck geht mit deutlich mehr Drall aus

der Fußmatte heraus. Teppichklopfen ist zwar etwas aus der Mode gekommen, aber auch hier kann man durch das flotte Heranziehen des Teppichklopfers kurz vor dem Auftreffen den gleichen verstärkenden Wirkeffekt feststellen.

2.2.6 Drehmoment

Soll mittels eines Kraftaufwandes etwas gedreht werden, entsteht das sogenannte Drehmoment. Es wird in Newtonmeter gemessen und bezeichnet das Produkt von Kraft mal Hebelarm (Newton = Kraft, Meter = Länge des Hebelarms).

Von Motoren kennt man den Zusammenhang: je mehr Drehmoment, desto stärkere Wirkung. Bekannt ist der Drehmomentschlüssel, an dem man die angreifende Kraft vorher festlegen kann. Die festsitzenden Schrauben eines Rades lassen sich durch die Verlängerung des Radkreuzes mittels eines Rohrs leichter lösen. [...]



Drehmoment

Im Sport ist das Drehmoment oder die Drehkraft die Wirkung auf einen Körper, die zu einer Drehbeschleunigung des Körpers um eine Achse führt. Sie ist selten konstant. Mit den Pedalen des Fahrrads erzeugt man ein Drehmoment zur Fortbewegung, allerdings ist hier noch ein Lagereffekt mit dabei.

Drehmomenthebel findet man beim menschlichen Körper zum Beispiel am Kiefergelenk. Über die seitliche Kiefermuskulatur und der Drehachse des Gelenks gilt auch hier: Kraft mal Hebelarm: kräftig zu beißen.

Wo finden wir das Drehmoment im Aikido?

Eine äußerst effektive Hebeltechnik beim Aikido ist der Kote-hineri Tenkan. Alle Gelenke der Hand und des Armes bis zur Schulter werden innenrotiert endgradig eingedreht. Über die Handkante wird dann in der Bewegungsumsetzung aus dem Becken heraus das Drehmoment über die blockierten Gelenke und die Schmerzrezeptoren übertragen. Uke weicht in einer kreisartigen Rückwärtsdrehbewegung dem Schmerz aus. Auch wird wieder durch das geschickte Ausnutzen physikalischer Gesetze, hier dem Drehmoment, ein Optimum an Wirkung mit wenig Kraftaufwand erreicht. Ähnlich funktioniert dies auch bei anderen Hebeltechniken, wie dem Kote-mawashi.



Kote-hineri Tenkan

2.3 Hebelgesetze

Archimedes wird wie folgt zitiert: "Gebt mir einen geeigneten Angriffspunkt und ich hebe die Welt aus den Angeln."

Wer kennt sie nicht: die Spielplatzsituation, bei welcher Papa auf der Schaukelwippe vorne sitzt und Sohn oder Tochter auf der anderen Seite ganz hinten und sich freudigst darüber amüsiert, dass Papa oben in der Luft hängt. Oder wenn man mit der Brechstange etwas aufbrechen oder bewegen muss ohne vorherige Auflage. Beides sind praktische Anwendungen eines Hebels. Beim Schaukelbeispiel spricht man vom zweiseitigen Hebel. Der Hebel dreht sich um die Achse, auf der die Wippe aufliegt, der Drehachse. Die Stelle, auf der

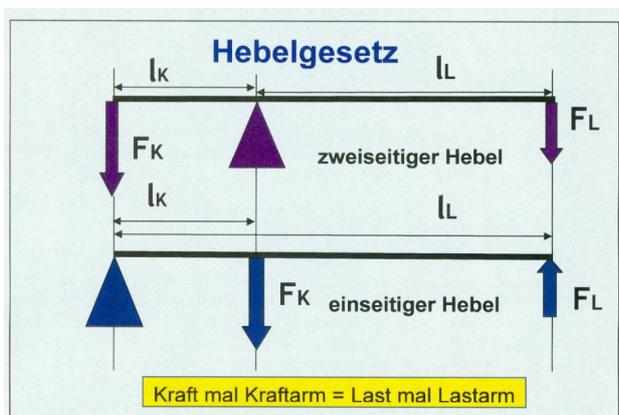
Papa auf den Hebel drückt, ist der Angriffspunkt der Gewichtskraft. Dort wo man den Hebel anfasst oder Sohn/Tochter sitzt, liegt der Angriffspunkt der Kraft. Die Strecke von der Drehachse zum Angriffspunkt der Gewichtskraft (Last/Papa) nennt man Lastarm. Die Strecke von der Drehachse zum Angriffspunkt der Kraft (Sohn/Tochter) Kraftarm. In diesem Fall liegen Kraftarm und Lastarm auf zwei verschiedenen Seiten der Drehachse. Daher spricht man hierbei von einem zweiseitigen Hebel.



Schaukel als zweiseitiger Hebel

Bei unserem Beispiel mit der Brechstange befindet sich die Drehachse direkt am Ende der Brechstange unter der Kiste. Lastarm und Kraftarm liegen auf einer Seite. Deshalb nennt man diesen einen einseitigen Hebel.

Es gilt: die Hebelkraft wird verstärkt, wenn der Kraftarm länger ist als der Lastarm. Daraus folgt: man braucht weniger Kraft bei einem längeren Weg.

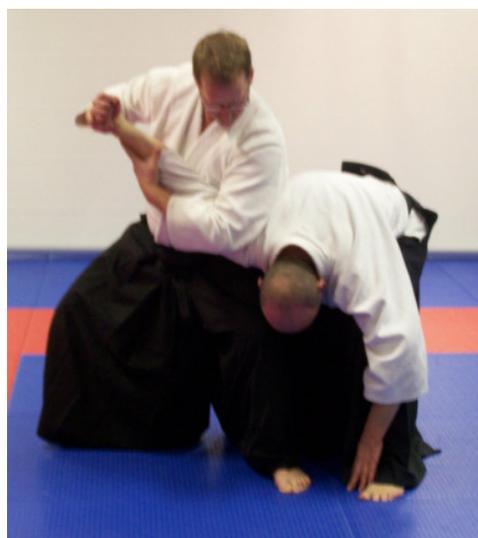


Biomechanisch betrachtet findet man am menschlichen Körper sehr viele Hebel. Der Unterarm stellt zum Beispiel auf der

Beugenseite einen einseitigen Hebel dar. Das Ellenbogengelenk ist der Drehpunkt. Der Lastarm geht vom Drehpunkt/ Ellenbogengelenk bis zur Hand. Der Kraftarm reicht vom Drehpunkt/ Ellenbogengelenk bis zum Ansatz des Bizeps bei Beugung. Allerdings ist der Kraftarm hierbei kürzer als der Lastarm, somit der Kraftaufwand größer. Deshalb ist der Bizeps auch ein sehr kräftiger Muskel. Der Trizeps als Gegenspieler des Bizeps zieht über die Ellenbogengelenkachse den Unterarm in Streckung und ist somit ein Beispiel für einen zweiseitigen Hebel.

Es gibt eine ganze Fülle an Haltehebeln sowie Hebelwürfe im Aikido. Hebel sind ein wunderbares Mittel, um Uke unter geringem Kraftaufwand und Ausnutzung der Schmerzrezeptoren durch endgradige Gelenkblockaden zu kontrollieren. Auch hierbei kann man ein- und zweiseitige Hebel unterscheiden.

Beim Ude-kime-osae zum Beispiel können wir einen einseitigen Hebel erkennen. Lastarm und Kraftarm liegen auf einer Seite, Angriffspunkt ist die Schulter.



Ude-kime-osae als einseitiger Hebel

Der Ude-kime-nage als Wurf beschreibt einen zweiseitigen Hebel. Drehachse ist hierbei der Angriffspunkt am Oberarm, welcher diesen dann in Kraftarm und Lastarm unterteilt:



Ude-kime-nage als zweiseitiger Hebel

Wie wichtig die Distanz bei der Hebelwirkung ist, also die Länge des Kraftarms, wissen wir im Aikido, wenn der Trainer kommt und darauf hinweist, dass man eventuell zu weit oder zu nah am Partner steht, dies korrigiert und man danach feststellt, dass die Technik jetzt viel leichter funktioniert.

2.4 Formänderungsarbeit, Druck

„Deformationsarbeit ist diejenige Arbeit, die aufgebracht werden muss, um einen Körper zu deformieren. Man unterscheidet äußere und innere Formänderungsarbeit. Äußere Formänderungsarbeit entsteht durch die Verschiebung des Angriffspunktes der äußeren Kraft bei dessen Einwirken auf den Körper. Innere Formänderungsarbeit ist die im deformierten Körper gespeicherte, durch die Formänderung zugeführte Energie; sie besteht aus einem umkehrbaren, elastischen Anteil (innere potentielle Energie, elastische Energie) und einem nicht umkehrbaren, plastischen Anteil, der in der Regel in Wärme umgewandelt wird.“ (www.techniklexikon.net/d/formaenderungsbarbeit, 2/2012)

Was schmerzhaft Formänderungsarbeit ist, weiß jeder, der schon einen Fauststoß am Körper je nach ausgeübter Intensität erlebt hat. Beim Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage) wird dieses Prinzip heilend angewendet, indem der Daumen entlang der Energielinien (Meridiane) an Akupressurpunkten Druck ausübt.

Die Knautschzone eines modernen Pkw hat schon manchem Fahrer das Leben gerettet, indem sie die Energie durch Verformung aufnahm. Was die Kraft mit nicht angeschnallten Insassen macht, kann man aus den Versuchen mit den Dummies gut erkennen.

Im klassischen Verständnis des Kampfsports dient die Deformation des Gegners dazu, diesen vorübergehend oder dauerhaft außer Gefecht zu setzen und damit zu besiegen. Beim friedfertigen Aikido sucht man eine Konfliktlösung, ohne den Angreifer zu verletzen. Daher werden Verteidigungsschläge, sogenannte Atemis (japanisch: Körpertreffer), so ausgeführt, dass sie den Angreifer zwar schocken oder beschäftigen, aber nicht verletzen. Die Formänderungsarbeit wird hier also, wie beim Shiatsu, eher zum heilenden Effekt (nämlich zur Ausübung einer Aikidotechnik) hinführend genutzt, um den Angreifer erzieherisch zur Einsicht zu verhelfen, dass Gewalt letztendlich kein Mittel zur Lösung von Konflikten darstellt.

Beim Training mit dem Bokken oder dem Jo kann man hin und wieder sehr gut sehen, wie adäquate Schläge Einkerbungen im Sinne von Formänderung im Holz hinterlassen.

Druck entsteht durch die Verteilung von Kraft auf die Teilflächen einer Angriffsfläche (Quotient aus Kraft und Fläche).

Wenn man nun ausrechnet, wie viel Druck ein Frauenabsatz auf einen Fuß gegenüber dem Druck eines Elefantenfußes ausübt, kommt man überraschenderweise zum Schluss, dass der Frauenabsatz dreimal so viel Druck ausübt wie der Elefantenfuß.

(Fortsetzung im nächsten Heft)



Die unerträgliche Leichtigkeit des Aikido

Von außen sieht Aikido leicht aus, von innen fühlt sich Aikido leicht an (kein Widerstand), für den Angreifer fühlt es sich auch leicht an, in eine Art Vakuum geführt zu werden. Alles so leicht, dass es für den Angreifer nicht mehr erträglich ist, sein Gewicht nicht mehr getragen wird – er fällt. Und der Beobachter kann nicht glauben, was er sieht.

Beim harmonischen Spiel mit Energie erfährt ein Angreifer die wirkungsvolle Mischung von Kräften (eigene Schlagkraft – Schwerkraft – Fliehkraft durch Rotation), Wechsel der Ebenen und Gewichtsverlagerung auf „fußfreie“ Stellen am Boden. Die Wechselwirkung der verschiedenen Kräfte kann bei guter Führung zu einem angenehmen Vakuumgefühl beim Angreifer führen und ihn von seiner ursprünglichen Angriffsintention ablenken. Ein schönes, verbindendes Gefühl für beide. Mit einem Wurf oder einer Haltetechnik wird dieser harmonische Zustand aufgelöst. Dieses Gefühl für Leichtigkeit wird durch regelmäßiges Üben, Üben, Üben ... entwickelt.

Der Online-Artikel „Aggression lässt Aikidoka kalt“ im „Schwarzwälder Boten“ hat mich zu dem Titel „Die unerträgliche Leichtigkeit des Aikido“ inspiriert. In der Online-Zusammenfassung schreibt die Journalistin: „Verteidigungssport erstaunt durch vermeintliche Leichtigkeit.“ Beim Lesen „Leichtigkeit“ denke ich spontan an Milan Kundera und sein Buch „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“.

Was hatte die Journalistin gesehen? Martin Glutsch (6. Dan, Aikido) aus Böblingen bei den Calwer Aikido-Lehrgangstagen. Der Aikido-Verein in Calw ist mit uns gut befreundet und Martin wirbt dort für die leichte und effektive Form der Verteidigung.

Bernd Ostgathe,
SV Böblingen e. V.

氣

Kote-hineri (Stab), irimi

Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan;
mit Uke Dr. Damian Magiera, 3. Dan

Abb. 1: Uke greift beidhändig an. Nage hält den Stab so, dass sich seine rechte Hand **unterhalb** mittig und die linke **auf** dem linken Stabende befindet.

Abb. 2: Kurz bevor Uke den Stab ergreifen kann, nimmt Nage die Angriffsbewegung bzw. -energie mit einer rückwärtigen Ausweichbewegung des Zentrums auf und lenkt gleichzeitig den Angriff konsequent mit einer Drehung des Stabes in Richtung Uke um.

Abb. 3 – 5: Während der Drehung des Stabes nach vorn bleibt die rechte Hand Nages unverändert mittig. Die linke Hand löst sich vom Stab und ergreift die obere Hand Ukes zum Kote-hineri. Hierbei ist zu beachten, dass man Ukes Ring- und Kleinfinger erfasst und nicht dessen Handkante.

Abb. 6 + 7: Durch die Drehhebelwirkung des Stabes und den Griff in Kote-hineri sowie durch den Zentrumseinsatz in Richtung Uke muss dieser seine Balance endgültig aufgeben.

Abb. 8 – 10: Zum optimalen Hebeln wird der Stab an der Armbeuge angesetzt. Uke fällt in die Bauchlage.

Abb. 11 + 12: In der Abschlussphase wird Uke weiter mit dem Kote-hineri und dem Stab kontrolliert. Zur noch besseren Fixierung setzt Nage sein rechtes Bein an Ukes Armbeuge. Abschließend setzt Nage verstärkt sein Zentrum ein, indem er es mit einer Drehung zum Uke absenkt.

Wichtig: Bei der gezeigten Ausführung sind die Arme Nages immer in der „natürlichen Beuge“ zu halten – nicht anwinkeln! Nur so ist es möglich, die eigene Zentrumsbewegung optimal und effektiv über den Stab auf den Uke zu übertragen. Die Ausführung stets im Wechsel links/rechts üben!

道



(2)



(4)



(1)



(3)



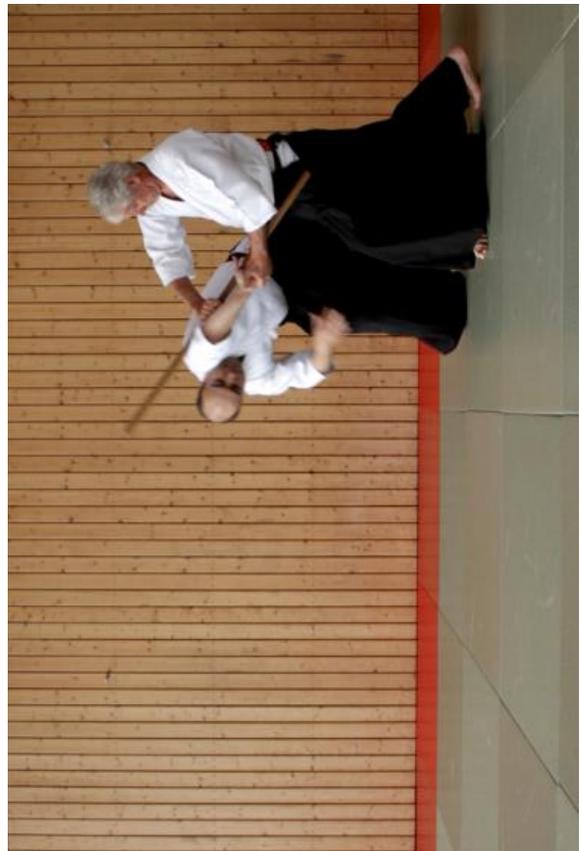
(6)



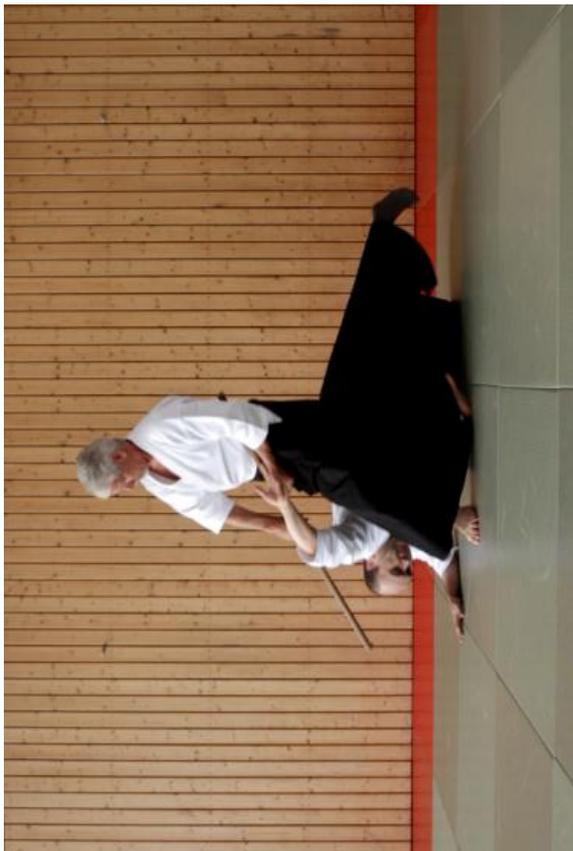
(8)



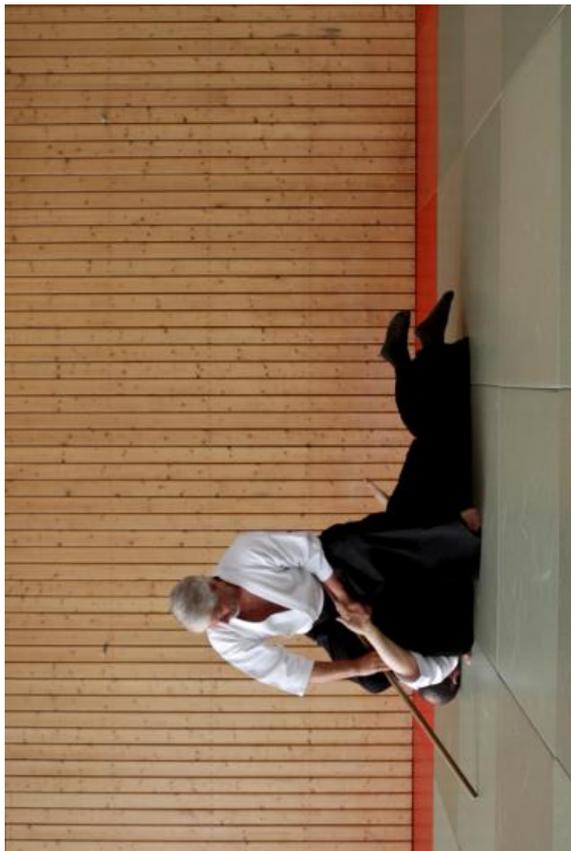
(5)



(7)



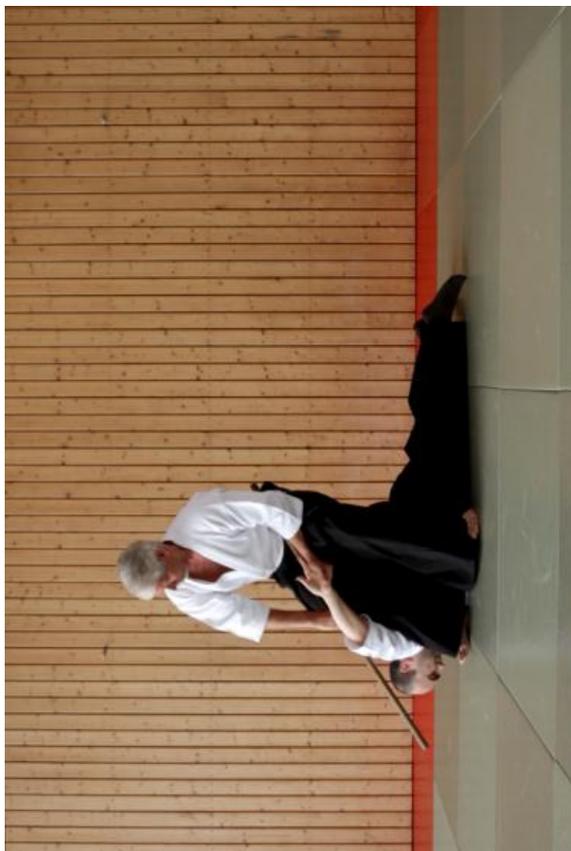
(10)



(12)



(9)



(11)



Kinder- & Jugendseite

Jugendlehrgang des AVHH

Dieser Jugendlehrgang mit Céline Richtarski, 1. Dan, und Markus Hansen, 4. Dan, am ersten September 2012 im Dojo des Bramfelder Sportvereins wird allen Teilnehmern in besonderer Erinnerung bleiben. Bereits die Trainerkombination ließ die Vorfreude auf einen witzigen, spannenden und lehrreichen Jugendlehrgang wachsen.

Nach und nach trafen die Kinder und Jugendlichen aus Aikidovereinen in ganz Hamburg und Schleswig-Holstein pünktlich zur Anreisezeit im Dojo ein. Die Matte versprach voll zu werden und alle Kyu-Grade waren farbenfroh vertreten.

Auf das Klatschen von Markus hin sortierten sich die Kinder brav am Mattenrand und der Lehrgang konnte endlich losgehen. Céline übernahm das Aufwärmtraining und sorgte mit viel Witz und Fantasie für eine ganz besondere Weltreise: Es wurde mit dem Fahrrad nach Paris gefahren, nach Amerika über den großen Teich geschwommen, in Afrika mussten die Kinder sich vor wilden Tieren verstecken und in Australien wurde mit den Kängurus in der Gegend herumgehüpft.

Alle hatten sichtlich Spaß bei dieser tollen Erwärmung und Céline gelang es, alle immer weiter zu motivieren, das Erwärmungsprogramm durchzuhalten.

Dann begann Markus auch sofort mit der ersten Technik: Dabei ging es um die Gleichgewichtsbrechung des Partners und die Kinder sollten erspüren, wie sich das eigentlich anfühlt. Alle übten fleißig und sehr konzentriert. Markus, Céline und Andreas standen den Jugendlichen immer mit guten Ratschlägen und wertvollen Tipps mit viel Geduld zur Seite.

Um die Vorwärtsrolle ein wenig zu üben, zeigte Céline einen Kokyu-nage aus Ryotetori. Trotz der vollen Matte und der vielen Teilnehmer behielten die Trainer stets den Überblick und so passierten keine Unfälle oder Kollisionen.

Bei jeder Technik zeigten Markus und Céline, wie wichtig die Gleichgewichtsbrechung ist und wie man sie durch bestimmte Führungen oder durch das gezielte Verändern der eigenen Körperposition erreichen kann.



Céline Richtarski und Markus Hansen

Nach zwei Stunden Training gab es dann Mittagessen. Alle hatten Hunger und es gab auch während des Essens noch viel zu erzählen und zu lachen.

In der zweiten Trainingszeit war der berühmte Angriff „Nase-tori“ ein Highlight.

Markus zeigte, dass sogar solch ein fieser Angriff wie das Greifen der Nase gekonnt durch einen Kote-mawashi überwunden werden kann. Und dies ging sogar auch auf den Knien. Alle hatten auch bei dieser ungewohnten Technik viel Spaß.

Die Zeit verging wie im Flug und auch dieser Lehrgang war wieder viel zu schnell vorbei. Es wurde Zeit abzugrüßen und dabei zeigte Markus uns, dass es auch hierzu eine angemessene Form gibt, die wie eine Technik zu üben ist. Also übte die ganze Gruppe jeden Schritt gemeinsam und es ergab sich am Ende ein schönes und harmonisches Bild.

Zum Schluss entstand noch ein Lehrgangsfoto, welches gut wiedergibt, wie viel Freude alle Teilnehmer bei diesem Lehrgang hatten. Sicher hatten alle Kinder zu Hause viel über diesen tollen Lehrgang zu erzählen.

Als ein kleiner Junge Céline nach dem Lehrgang auf ihrer roten Yamaha davonfahren sah, fragte er seine Großmutter, die ihn in Bramfeld abholte: „Oma, ist das nicht gefährlich?“

Was sollte man da sagen? Céline war eine umsichtige, verantwortungsvolle und trotz ihres jungen Alters erfahrene Motorradfahrerin. Leider wird in unserer heutigen Gesellschaft nur sehr wenig Rücksicht auf Schwächere genommen ...

Christina Sivitidis,

Bramfelder SV e. V.

Yumiko Matsuyama,

Hausbruch-Neugrabener TS e. V.



Jugendtreffen in Aichtal

Endlich war es wieder soweit. Die jungen Aikidoka trafen sich am Samstagmittag mit ihren drei Betreuern, um zum Jugendlehrgang nach Aichtal (Baden-Württemberg) zu fahren. Dieser Lehrgang hat inzwischen Tradition und das gute Essen ist allen

bestens bekannt. Auch galt es, „alte“ Bekannte wieder zu treffen.

Aber nun erst mal der Reihe nach, denn auch bei den rund 50 jungen Aikidoka hat der Meister die „Arbeit“ vor dem „Vergnügen“ als Motto ausgerufen. Der Lehrgangstrainer Thomas Walter (3. Dan Aikido) brachte uns bereits mit verschiedenen Aufwärmspielen ganz gehörig auf Trab. Auch die einzelnen Übungen – hier ging es um die Abwehr von verschiedenen Schlägen – forderte unser ganzes Können, denn die Schülergrade (von Weiß- bis Braungurt war alles vertreten) durften diese mit verschieden schwierigen Techniken durchführen.

Das Spielen kam ebenfalls nicht zu kurz. Die Zeit bis zum heiß ersehnten Abendessen ging rasend schnell vorüber. Angenehm müde und gut gelaunt reihten wir uns in die Warteschlange vor dem Essensbuffet ein. Und es war, wie es alle erwartet hatten: verschiedene Pizzen, Salate und zum Nachtschisch Kuchen und süße Quarkspeisen. Das Küchenteam aus Aichtal hatte mit uns hungrigen Mäulern alle Hände voll zu tun. Die einen waren mit dem Essen noch nicht fertig, zog es die anderen bereits zum abendlichen Spielen. Hier wurden alte Freundschaften aufgefrischt und neue Bekanntschaften geschlossen. Erst spät in der Nacht hatten Spiel und Spaß ein Ende.

Am nächsten Morgen sollte es dann – nach dem Frühstück – mit fleißigem Trainieren weitergehen. Unser Meister hatte wieder ein paar Überraschungen für uns parat. Das Aufwärmtraining beanspruchte Muskelgruppen, die wir teilweise überhaupt nicht kannten. Anschließend standen verschiedene Abwehrtechniken auf dem Programm. Zum Schluss gab er uns auch noch ein paar tolle Tipps mit auf den Weg.

Es war einfach wieder ein gelungener Lehrgang. Viel zu schnell gingen die zwei Tage vorüber und alle waren sich einig: Beim nächsten Lehrgang sind wir bestimmt wieder dabei.

Marco Würiges,

Aikido Wiesental e. V.



Einladung zum Jugendtrainer-Workshop des DAB-Jugendvorstandes auf Bundesebene am 16./17. März 2013 in Niedernhausen (Hessen)

Veranstalter: Jugendvorstand des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

Lehrer: Lilo Schümann, Patrick David, Regine Häfner, Jan Böttner und weitere Referenten/-innen

Lehrgangsleiterin: Regine Häfner, Mitglied des Jugendvorstandes des DAB;
Tel. 0151 / 61446188; E-Mail: regine_haefner@web.de

Lehrgangsort: Dorfgemeinschaftshaus Oberseelbach, Zum Hohlen Stein 5, 65527 Niedernhausen

Teilnahmeberechtigt: alle Kinder- und Jugendtrainer/-innen des DAB ohne Alters- und Gürtelbeschränkung. Jugendtrainer/-innen anderer Verbände sind herzlich willkommen!

Lehrstoff: Gerne werden Themen aufgegriffen, die die Teilnehmer bereits im Vorwege an den Jugendvorstand des DAB herantragen! Themenvorschläge und -wünsche bitte möglichst früh (spätestens mit der Anmeldung) der Lehrgangsleiterin mitteilen.

Neben einigen Anregungen der Referenten sowohl auf der Matte für die tägliche Praxis als auch in theoretischen Anteilen zur Weiterbildung und Sensibilisierung soll der Workshop in erster Linie eine Möglichkeit des Gedankenaustauschs zwischen den Kinder- und Jugendtrainern zur Jugendarbeit sein!

Zeitplan:

Samstag, 16.03.2013: Anreise bis 14 Uhr

Sonntag, 17.03.2013: Abreise ab 13 Uhr

Lehrgangsgebühr: 20 €

Übernachtung: in der Turnhalle im mitgebrachten Schlafsack

Mitzubringen: Schreibzeug, Aikido-Anzug und -Waffen (Jo, Bokken, Tanto)

Meldungen: schriftlich über den zuständigen Verein oder die Abteilung bei der Lehrgangsleiterin unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Gürtelgrad und Adresse bis zum **1. März 2013**

Der Jugendvorstand freut sich, mit euch gemeinsam die Jugendarbeit zu stärken und zu bereichern. Anregungen sind ausdrücklich erwünscht!

*Patrick David,
Bundesreferent Jugend des DAB*

*Regine Häfner,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 19. – 21. April 2013 in Dortmund-Oespel

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

Ausrichter: DJK Oespel-Kley e. V., Aikido-Abteilung

Lehrer: Ulrich Schümann, 6. Dan Aikido, Bundesreferent Lehrwesen im DAB

Lehrgangsleiter: Kai Mühlberg, Am Eschenbruch 4, 44807 Bochum;
Tel. 0234 / 593738, E-Mail: anpiko1@t-online.de

Lehrgangsort: Sporthalle Kleybredde 38, 44149 Dortmund

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 und Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 19.04.2013: bis 18 Uhr Anreise, 19 – 21 Uhr Aikido-Training, auf Wunsch anschließend gemütliches Beisammensein (bitte bei der Anmeldung mit angeben)

Samstag, den 20.04.2013: 9.30 – 12 Uhr, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

Auf Wunsch gemeinsames Mittagessen, abends auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 21.04.2013: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Bei diesem Lehrgang werden insgesamt **4 Trainingseinheiten der Gruppe A** gem. VOD-DAB vermittelt.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 15 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **20. März 2013** 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*

*Kai Mühlberg,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 26. – 28. April 2013 in Ruit

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

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

Lehrer: Arno Zimmermann, Lehrwart des AVBW, und andere

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel. 0171 / 7643878, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Sportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;
Tel. 0711 / 3484-0, www.sportschuleruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2013 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung 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 26.04.2013: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21.00 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 27.04.2013: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 28.04.2013: Unterricht, Abreise nach dem Mittagessen

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Arno Zimmermann, Nr. 70529198, Sparda Bank BW, BLZ 600 908 00 zu überweisen und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 66 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

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, Gültigkeitsdauer der Lizenz.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens zum **28. März 2013** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainer-Lehrgang 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 Bundeslehrgang des DAB am 4./5. Mai 2013 in Reutlingen

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

Ausrichter: TSG Reutlingen e.V., Abt. Aikido

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan, Bundestrainer

Lehrgangsführer: Uwe Neumann, Blockäckerstr. 37, 72760 Reutlingen;
Tel. 07121 / 210281, E-Mail: organisation@aikido-reutlingen.de

Lehrgangsort: Rennwiesen-Sporthalle, Moltkestr. 41, 72764 Reutlingen

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

Zeitplan:

Samstag, den 04.05.2013: bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training, anschl. auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein (bitte bei der Anmeldung mit angeben)

Sonntag, den 05.05.2013: 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt. Eine Übernachtung im Dojo ist möglich.

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **5. April 2013** 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*

*Uwe Neumann,
Lehrgangsführer*

Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang vom 18. – 20. Mai 2013 in Heidenheim

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

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

Lehrer: Piotr Kirmiel, 5. Dan Aikido, Polen

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

Lehrgangsort: Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim;
Anfahrtsskizze bitte aus www.aikido-heidenheim.de entnehmen.

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 18.05.2013: bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten; 16 – 18 Uhr Aikido-Training; 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (bitte bei der Anmeldung mit angeben)

Sonntag, den 19.05.2013: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training; 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18 Uhr Aikido-Training

Montag, den 20.05.2013: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben.

Unterkunft: Zimmerangebote stehen im Internet unter: www.heidenheim.de/tourismuskultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **5. Mai 2013** und nach Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

Die Lehrgangsplätze sind begrenzt! Nach Meldeschluss werden keine Anmeldungen mehr berücksichtigt. **Bitte die üblichen Übungswaffen mitbringen!**

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Georg Jooß,
Lehrgangsleiter



der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 21. – 26. Juli 2013

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

Ort: Jugendzeltlager Wetzlar in 23743 Grömitz, Lenster Strand, Mittelweg 132

Wer darf mitmachen: alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren, ältere Teamer-Assistenten/-innen nach Absprache mit der Organisatorin

Was wird geboten: Aikido in Theorie und Praxis, Wandeln auf den Spuren der Samurai, Aiki-Jo, Aiki-Ken, Kalligraphie, Origami, Herstellen von Gipsmasken, Theaterspiel, Baden in der Ostsee, Beach-Volleyball, Strandwandern, Besuch des Hansaparks, Grillen, Bergfest, Geisternacht, Chaos-Spiel, Lager-Olympiade, Geo-Caching, Schachspiel, Slackline, Zelt- und Lagerleben und alles, was dazu gehört, neue Freunde finden und bekannte wieder treffen

Lehrer: Lilo Schümann, 3. Dan; Detlef Kirchhof, 1. Dan; Jan Böttner, 1. Dan; Sofia Syed, 1. Dan, sowie weitere Referent/-innen

Teilnahmebeitrag: 125 € für Verpflegung, Zeltunterkunft und Programm. Überweisung des Teilnahmebeitrages auf das Konto der Jugend des AVSH, Konto-Nr. 10144150, BLZ 200 691 30, Verwendungszweck: SC13 + Name des Kindes

Anmeldung: bis zum **21. März 2013** über euren Verein per Anmeldeformular bei Lilo Schümann, Jugendleiterin des AVSH, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt; E-Mail jl@aikido-sh.de, Tel. 04192 / 9249

Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnahmegebühren kann der Teilnehmerplatz anderweitig vergeben werden. Aus versicherungstechnischen Gründen können nur Meldungen über den Verein oder die Abteilung des Vereins entgegengenommen werden. Die Eltern werden gebeten, die Elternerklärung, die unter www.aikido-sh.de veröffentlicht ist, auszufüllen und ebenfalls bis zum 21.03.2013 an Lilo Schümann per E-Mail oder Post zu senden. Besonderheiten der Kinder (ADHS, Medikamente etc.) sind unbedingt vorher anzugeben. Die Teilnehmerzahl ist auf 120 Kinder/Jugendliche beschränkt.

Achtung! Um den Verwaltungsaufwand zu minimieren, erfolgt nur dann eine Benachrichtigung, wenn eine Teilnahme **nicht** möglich sein sollte. In diesem Fall erfolgt spätestens bis zum 30.04.2013 eine Absage. Eingegangene Geldbeträge werden im Falle einer Absage sofort zurücküberwiesen! Wir bitten um Verständnis für diese Vorgehensweise.

Anreise: müsst ihr selbst organisieren. Bitte spricht die Jugendleiter/-innen eurer Vereine/Verbände auf die Organisation von Fahrgemeinschaften an. Je nach Bedarfslage sollten Busse eingesetzt werden. Der Aikido-Landesverband Nordrhein-Westfalen wird für seine Kinder einen Bus einsetzen.

Organisatorische Details: Alle relevanten Formblätter (inklusive Elternerklärung) sowie den Packzettel, Empfehlungen und frühere Berichte mit Fotos findet ihr unter www.aikido-sh.de.

Beginn: Sonntag, 21.07.2013, um 13 Uhr – mit dem Mittagessen!

Ende des Lehrgangs: Freitag, 26.07.2013, um 9.30 Uhr

Unterbringung: Ihr werdet in 10-Personen-Zelten untergebracht.

Betreuer: Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

Wir freuen uns bereits jetzt auf einen schönen Lehrgang mit euch in Schleswig-Holstein an der Ostsee!

Patrick David,
Bundesreferent Jugend des DAB

Lilo Schümann,
Organisatorin, Jugendleiterin des AVSH

合氣道

BAJUWARENCAMP

der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 10. – 17. August 2013

Ausrichter: Aikido-Verband Bayern e. V.

Ort: Sportcamp Inzell, Holzen 4-6, 83334 Inzell;
www.blsv-sportcamp-inzell.de



Trainer: Patrick David, 2. Dan

Betreuer: erfahrene Betreuer sind rund um die Uhr für euch da.

Wer darf dabei sein: alle Aikidoka von 9 bis 17 Jahren ohne Gürtelbeschränkung, ältere Teilnehmer nach Absprache

Was erwartet euch: Aikido in Theorie und Praxis, Lagerleben mit Nachtwanderung, Grillen, Lagerfeuer, Gitarre und Gesang. Weitere sportliche Freizeitangebote wie Fußball, Tischtennis, Schwimmen, Beachvolleyball, Beachsoccer, Geocaching, Slackline usw.

Unterbringung: erfolgt in Blockhütten zu etwa 10 Personen

Beginn: am Samstag 10.08.2013, ab 12 Uhr

Ende: am Samstag 17.08.2013, ca. 12 Uhr

Kosten: 170 € für Übernachtung, Vollverpflegung, Anlagennutzung und Beiprogramm

Anmeldung: schriftlich bis zum **15.04.2013** über euren Verein bei Joseph Nemeth, Buchenlandstr. 1, 86438 Kissing, Mail: jugend@aikido-bayern.de. Bitte verwendet für die Anmeldung das Formblatt, welches auf www.aikido-bayern.de bzw. www.aikido-bund.de zu finden ist. Darin ist auch die zwingend erforderliche Elternerklärung abgedruckt.

Die Teilnahmegebühr ist bis zum 15.04.2013 auf das folgende Konto zu überweisen: Josef Nemeth, Kto-Nr. 961 643 4630, BLZ: 604 200 00, Wüstenrot-Bank. Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühr kann der Platz anderweitig vergeben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Zu- bzw. Absage erfolgt direkt nach dem Meldeschluss. Im Falle einer Absage erfolgt auch unmittelbar die Rückzahlung der Teilnahmegebühr.

Mitbringen: Eine Packliste steht unter den oben angegebenen Internetadressen bereit.

Anreise: müsst ihr selbst bzw. über den Verein/Abteilung organisieren. Wer mit der Bahn kommt, wird in Traunstein am Bahnhof abgeholt.

*Patrick David,
Bundesreferent Jugend des DAB*

*Josef Nemeth,
Organisator und komm. Jugendleiter des AVBy*



www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

**Aus unserem
Programm Aikido:**
Hakama und Dogi
hochwertige Holz Waffen
Judomatten



**PHOENIX
BUDOSPORT**

PHOENIX Budo Sport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de

Aikido-Verband Bayern e. V.

Lehrgangsplan 2013

Datum	Veranstaltung	Ausrichter / Ort	Lehrer
12.01.2013	Landeslehrgang ab 4. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
12./ 13.01.2013	Landeslehrgang ab 1. Kyu	ESV Augsburg e. V./ Augsburg	W. Kunde, 4. Dan
26.01.2013	Vereinslehrgang	Kissinger SC e. V./ Kissing	N. N.
16.02.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V./ Dachau	W. Schwatke, 5. Dan
02.03.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TSV Mindelheim e. V./ Mindelheim	M. Glutsch, 6. Dan
16.03.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan
13.04.2013	Landestraining ab 5. Kyu	ASV Neumarkt e. V./ Neumarkt	H. Hahn, 4. Dan
13.04.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	ASV Neumarkt e. V./ Neumarkt	W. Schwatke, 5. Dan
27./ 28.04.2013	Vereinslehrgang Kind und Jugend	Kissinger SC e. V./ Kissing	N. N.
11.05.2013	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Kronhöfer, 4. Dan
11.05.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan
08.06.2013	Vereinslehrgang	Kissinger SC e. V./ Kissing	N. N.
15.06.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan
29./ 30.06.2013	Landeslehrgang	ASV Neumarkt e. V./ Neumarkt	M. Glutsch, 6. Dan
29./ 30.06.2013	Landeslehrgang Kind und Jugend	SC Gaißach e. V./ Gaißach	N. N.
Juli 2013	Landeslehrgang	TSV 1865 Dachau e. V./ Dachau	N. N.
10. – 17.08.2013	Bajuwaren-Camp Kind und Jugend	N. N./ Inzell	Patrick David, 2. Dan
14.09.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan
18. – 20.10.2013	Landeslehrgang Kind und Jugend	TSG 2005 Bamberg e. V./ Bamberg	N.N.
19.10.2013	Landestraining ab 5. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Kronhöfer, 4. Dan
19.10.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan
02./ 03.11.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Samurai-Unterfranken e. V./ Aschaffenburg	M. Glutsch, 6. Dan

16.11.2013	Landestraining ab 5. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V./ Dachau	H. Hahn, 4. Dan
16.11.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV 1865 Dachau e. V./ Dachau	W. Schwatke, 5. Dan
30.11.2013	Landeslehrgang Kind und Jugend	PSV Nürnberg e. V./ Nürnberg	N.N.
30.11./ 01.12.2013	Christkindl-Landeslehr- gang ab 4. Kyu	PSV Nürnberg e. V./ Nürnberg	N.N.
14.12.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	TSV Milbertshofen e. V./ München	W. Schwatke, 5. Dan

Wolfgang Kronhöfer,
Lehrwart Aikido-Verband Bayern e. V.

Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrgangsplan 2013

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
19.01.2013	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
20.01.2013	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Melanie Schnell, 2. Dan
26./ 27.01.2013	Udo-Granderath- Gedächtnislehrgang	TV 1888/94 Nauheim e. V.	Udo Dittrich, 3. Dan
02.02.2013	Jugend-Regionaltraining	Rüsselsheim (Walter- Köbel-Halle)	Eric Hansen, 1. Dan
16.02.2013	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
17.02.2013	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
23./ 24.02.2013	Landeslehrgang	SKV Mörfelden e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan
16.03.2013	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
17.03.2013	Landeskyustraining	MTV 1846 Gießen	Petra Schmidt, 3. Dan
23./ 24.03.2013	Vereinslehrgang: 40 Jahre Aikido Flughafen	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Ulrich Schümann, 6. Dan
13.04.2013	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
14.04.2013	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
27.04.2013	Jugend-Regionaltraining	Rüsselsheim (Walter- Köbel-Halle)	Michael Müller, 1. Dan
11.05.2013	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frank- furt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan

12.05.2013	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dirk Breuer, 2. Dan
25./ 26.05.2013	Landeslehrgang	TGS Walldorf 1896 e. V.	Martin Glutsch, 6. Dan
29.06.2013	Jugend-Regionaltraining	Rüsselsheim (Walter-Köbel-Halle)	Markus Staab, 1. Kyu
31.08./ 01.09.2013	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
14.09.2013	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
15.09.2013	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Ines Hegedues, 1. Dan
28./ 29.09.2013	Landeslehrgang: 35 Jahre AVHe	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Nigel Vaughan, 5. Dan Chr. Orsatelli, 5. Dan Markus Hansen, 4. Dan
05./ 06.10.2013	Vereinslehrgang	TGS Walldorf 1896 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan
19.10.2013	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
20.10.2013	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
16.11.2013	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
17.11.2013	Landeskyutaining	MTV 1846 Gießen	Christian Freitag, 1. Dan
07./ 08.12.2013	Landesjugendlehrgang		
14.12.2013	Zentraltraining	Aikido-Club Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
15.12.2013	Landeskyutaining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Eric Bizet, 1. Dan

Anmerkungen:

- Landeskyutaining ab 6. Kyu (mit Vorbereitung auf die Prüfung zum 5. Kyu)
- Landeskyutaining und DVL in Frankfurt und Gießen von 10 – 12 Uhr
- Zentraltraining Flughafen Frankfurt von 15.00 – 17.30 Uhr
- Zentraltraining Niedernhausen von 15.00 – 17.30 Uhr

Christian Oppel, Techn. Leiter des Aikido-Verband Hessen e. V.

Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrgangsplan 2013

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
19.01.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
19.01.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Nage- und Katame-waza bis 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Norbert Knoll, 3. Dan Aikido

16.02.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 4. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
16.02.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Nage- und Katame-waza bis 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
17.02.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
23./ 24.02.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu; Übungswaffen mitbringen	VfB Langenhagen e. V.	Corinna Sonnenberg, 3. Dan Aikido
02./ 03.03.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu; Übungswaffen mitbringen	MTV Soltau e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
09.03.2013	Landes-Kindertraining ab 5. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Ian Scott-Mance, 2. Dan Aikido
16.03.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 4. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
16.03.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Nage- und Katame-waza bis 1. Dan	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
16.03.2013	Vorstandssitzung des AVNI	SG v. 1896 Misburg e. V.	
17.03.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
13.04.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 3. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
13.04.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Aiki-no-kata (1. Form im Stand)	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
14.04.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
11.05.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 3. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
11.05.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Abwehr und Anwendung des Stabes	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
25./ 26.05.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	Aikido-Verein Hannover e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 4. Dan
08./ 09.06.2013	35 Jahre AVNI, Jubiläumslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
15./ 16.06.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	SG Wolbrechtshausen-Hevensen e. V.	Dr. Damian Magiera, 4. Dan Aikido
24./ 25.08.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	Braunschweiger Judo-Club e. V.	Eckhard Claaßen, 6. Dan Aikido
14.09.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
14.09.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Abwehr von Angriffen mit dem Messer	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
14.09.2013	Vorstandssitzung des AVNI	SG v. 1896 Misburg e. V.	
15.09.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu inklusive Anti-Doping-Seminar	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
21./ 22.09.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	TSV Wettmar 1912 e. V.	Andreas Türk, 3. Dan Aikido

19.10.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 2. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
19.10.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Aiki-no-kata (2. Form am Boden)	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
20.10.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
02./03.11.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	Hittfeld oder Winsen	Norbert Knoll, 3. Dan Aikido
16.11.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
16.11.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu / Hanmi-hantachi	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
16.11.2013	Mitgliederversammlung AVNI	Misburg	
17.11.2013	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
23.11.2013	Landes-Kindertraining ab 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Ian Scott-Mance, 2. Dan Aikido
30.11./01.12.2013	Landeslehrgang ab 5. Kyu / Übungswaffen mitbringen	Braunschweiger Ju-do-Club e. V.	Alfred Heymann, 7. Dan Aikido
14.12.2013	Landestraining für 5. – 2. Kyu / Prüfungsprogramm zum 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
14.12.2013	Zentraltraining ab 1. Kyu	Einbecker SV v. 2006 e. V.	Norbert Knoll, 3. Dan Aikido

Trainingsorte:

30625 Hannover, OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.
 37574 Einbeck (Hubehalle II), Hubeweg
 30938 Wettmar, Westerfeld Str.

Trainingszeiten:

Landestraining jeweils von 13.00 – 15.00 Uhr
 Zentraltraining jeweils von 15.30 – 18.00 Uhr
 Landes-Kindertraining von 14.00 – 16.00 Uhr
 Danvorbereitungslehrgänge von 9.30 – 12.00 Uhr

Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI

Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des AVNI

Aikido-Verband NRW e. V.

Lehrgangsplan 2013

Datum	Veranstaltung	Ausrichter	Lehrer
19.01.2013	Zentraltraining	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan
16.02.2013	Zentraltraining	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan
23./24.02.2013	Danvorbereitungslehrgang	TLV Rünthe 77 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan

16.03.2013	Zentraltraining	KSV Herne 1920 e. V.	Horst Glowinski, 7. Dan
13.04.2013	Zentraltraining	TLV Rünthe 77 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
27./ 28.04.2013	Jugendlehrgang I (bis 12 Jahre)	Werler Turnverein v. 1894 e. V.	
10. – 12.05.2013	Landeslehrgang	KSV Herne 1920 e. V.	Jacques Valère, 7. Dan, Cercle d'Aïkido Traditionnel
25.05.2013	Zentraltraining	AC Herten e. V.	Frank Mercsak, 5. Dan
07.09.2013	Landeslehrgang	AG Lünen e. V.	Jürgen Feldmann, 2. Dan
14.09.2013	Zentraltraining	AC Herten e. V.	Renate Behnke, 4. Dan
21./ 22.09.2013	Jugendlehrgang II (ab 12 Jahre)	Aikido Heinrich-Böll- Gesamtschule e. V.	
19.10.2013	Zentraltraining	PSV Wuppertal 1921 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
02./ 03.11.2013	Danvorbereitungslehrgang	BG Schwerte '61 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
16.11.2013	Zentraltraining	AC Herten e. V.	Frank Mercsak, 5. Dan
23.11.2013	Landeslehrgang	Werler Turnverein v. 1894 e. V.	Nicolaus Borchert, 3. Dan
14.12.2013	Zentraltraining	AC Herten e. V.	Renate Behnke, 4. Dan

Frank Mercsak, Vizepräsident Technik AVNRW
Nadine Svensson, Jugendreferentin AVNRW

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2013 – Terminänderungen

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
26. – 28.04.2013	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	AVBW / Ostfildern-Ruit	Arno Zimmermann u.a.
10. – 17.08.2013	Bajuwarencamp der Jugend des DAB	AVBy / Inzell	Patrick David, 2. Dan
18. – 25.11.2013	Bundeswochenlehrgang III (mit Dan-Prüfung *)) ab 2. Dan	Bad Blankenburg	Alfred Heymann, 7. Dan Karl Köppel, 7. Dan

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

合氣道

Die letzte Erkenntnis:

Ich werde immer den fürchten, den ich angegriffen habe!

Selbst wenn dies nur in Gedanken geschieht, warte ich unbewusst auf seinen Gegenangriff. Die Angst lässt mich innerlich in Deckung gehen und verkrampfen:
Ich bin selbst aus dem Gleichgewicht geraten!

(nach Kay Pollak: „Durch Begegnungen wachsen“)