

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2013

Nr. 150



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2013

Nr. 150

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Aikido-Angebot bei Auftaktveranstaltung „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“	3
--	---

Magazin

Gedanken zum Aikido	4
„Yakitori, taki Uke“ – „Grillhähnchen und empfangender Wasserfall“	8
Vom Leben ohne Guru	10
12. Udo-Granderath-Gedächtnislehrgang	13
Nikolauslehrgang mit Markus Hansen	13
AikiSki 2013 – heiß im Eis am Herzogenhorn	15
Aikido-Telegramm	17
Wichtige Termine	17
Aikido und Physik (Fortsetzung)	30

Technik-Serie

Kaiten-nage-uchi (Tenkan); von Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan	19
--	----

Daten und Fakten

Adressen aktuell	22
Einl. zum BL des DAB vom 21. bis 23. Juni 2013 in Bietigheim	36
Einl. zum BWL I im Leistungszentrum HZH vom 6. bis 13. Juli 2013	36
Einl. zum BWL II im Leistungszentrum HZH vom 13. bis 20. Juli 2013	38
Lehrgangsplan 2013 des AVSN	39

Titelbild:

Eingang zum öffentlichen Teil des Gartens im Kaiserpalast in Tokio
(Bild: Oettinger, 2005)



Aikido-Angebot bei Auftaktveranstaltung „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“

Liebe Aikidoka,

im Aikido-Telegramm auf Seite 17 findet ihr Informationen zum fünften Durchgang der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“, die der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in Kooperation mit Kampfkunstverbänden wie unserem Deutschen Aikido-Bund (DAB) durchführt.

Mein Dank gilt Petra Schmidt, der 1. Vorsitzenden des Aikido-Verbandes Hessen, und Manfred Jennewein, dem DAB-Vizepräsidenten Organisation, dass sie sogleich zusagten, sich vom nahe gelegenen Niedernhausen aus an der Auftaktveranstaltung am 5. März in Frankfurt/Main u. a. mit zwei Aikidoangeboten zu beteiligen.

So wie diese beiden Aikido auf Landes- und Bundesebene bekannt machen, könnt ihr diese Kampagne dazu nutzen, im regionalen Bereich auf eure Aikidogruppen hinzuweisen und das Interesse von Mädchen und Frauen für Aikido zu wecken. Angebote unter dem Oberthema „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ lassen sich beispielsweise gut über örtliche Medien bewerben und finden üblicherweise einen regen Zulauf.

Unter www.aktiongegengewalt.dosb.de könnt ihr im Internet Unterstützung für eure Maßnahmen abrufen und bei Rückfragen gilt auch hier wie stets:

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Gedanken zum Aikido

Einige Überlegungen zur Taktik des Aikido

Im Zusammenhang mit Aikido ist häufig die Rede vom KI, jener geheimnisvollen Energie, deren Wesen schwer zu beschreiben und deren Wirken noch schwerer zu erleben ist, sei es nun aktiv oder passiv. Vielleicht tun wir uns mit dem Verständnis nicht ganz so schwer, wenn wir uns mit dem Begriff „energisch“ begnügen. Jemand, der energisch ist, ist zielstrebig, durchsetzungsstark, weiß, was er/sie will. Energie in diesem Sinne hat also nichts mit Körperkraft zu tun. Auch kleine, schwache Personen können sehr energisch sein (ein großes KI haben). Im Aikido bemühen wir uns, das KI des Gegners aufzunehmen und für uns zu nutzen. Wie können wir uns das praktisch vorstellen?

Das KI eines Gegners manifestiert sich zunächst in einer Absicht, einem Argument, einer Behauptung. Das kann bereits einen Konflikt darstellen, der im ungünstigsten Fall zu einer körperlichen Auseinandersetzung führen kann. Mit bloßer Argumentation ist oft wenig getan. Hier trifft im Wesentlichen Meinung auf Meinung, sodass wenig Bewegung in eine Kontroverse kommt. Direkte Opposition ruft sofort Ablehnung hervor und führt zu einem bloßen Schlagabtausch. Andererseits gibt uns der Gegner, indem er uns seine Argumente darlegt, doch etwas, womit wir arbeiten können. Schlechte Argumente entkräftet

man am besten dadurch, dass man sie darlegen lässt. Es ist immer von Vorteil, die Absicht des Gegners und seine Argumente zu kennen und zu verstehen, um sie gegebenenfalls im eigenen Sinne verändert wieder zu verwenden. Man diskutiert, statt zu argumentieren, und kann möglicherweise ein Umdenken erreichen. Vielleicht gelingt es auf diese Weise, den Gegner mit seinen eigenen Waffen zu schlagen, indem wir seine Argumente gegen ihn verwenden.

Einer offenen, zur Zuwendung und zu Kompromissen bereiten Geisteshaltung des Aikido entspricht die körperliche Grundhaltung – Kamae. Relativ offen, d. h. frontal zum Gegenüber, zeigt sie zwar Wachsamkeit, aber keine Aggressivität, wohl Bereitschaft zur Verteidigung, nicht aber zum Angriff. Da es weder eine Führ- noch Schlaghand gibt, ist eine Grundstellung in Auslage wie beim Boxen unnötig. Eine offene Haltung kann einen Angreifer außerdem eher zu einem unbedachten Angriff verleiten, dem wir möglicherweise leichter begegnen können als einem Angriff, der mit größerem Bedacht auf die eigene Sicherheit vorgetragen wird.

Eine frontale Grundstellung erhöht zudem den positiven Effekt einer bloßen Körperdrehung um z. B. 90°, welche die Zielfläche plötzlich erheblich verkleinert. Als Nachteil gegenüber der „Boxstellung“ bleibt die relative Offenheit empfindlicher Körperpartien, die lediglich durch unsere Aufmerksamkeit und die leicht vorgestreckten Hände geschützt werden. Diese haben allerdings eher die Aufgabe von Sensoren oder auch Ködern als diejenige vorgeschobener Bollwerke. Unser hauptsächlichster Schutz ist unser Abstand zum Gegner (Maai). Er sollte immer so bemessen sein, dass der Gegner sein Zentrum bewegen, d. h. einen Schritt machen muss, um uns gefährlich zu werden.

Dass wir in aufmerksamer Erwartung eines gegnerischen Angriffs zwar entspannt, aber nicht schlaff sind, ermöglicht uns, schrecksekundenfrei zu reagieren und so schnell, wie es uns persönlich sozusagen „bauartbedingt“ möglich ist. Einem Angriff, dem wir so nicht ausweichen können, hät-

ten wir vermutlich auch mit keiner anderen Taktik entgehen können, und letztlich kann man keiner Gefahr gefahrlos begegnen.

Aufmerksames Abwarten in einer wachsamem, aber nicht aggressiven Haltung kann auch bewirken, dass es letztlich gar nicht zu einem Angriff kommt. Oft täuscht der äußere Anschein über die Art einer Absicht oder über die tatsächliche Größe einer Gefahr. Man sollte sich nie durch äußere Anzeichen unnötig beeindrucken lassen. Abschreckende Masken oder Droh- und Imponiergehabe sind bekannte Methoden der Einschüchterung und verdecken nur allzu oft Unsicherheit oder sogar Angst. Auf solche Strategien zu reagieren, sei es durch Zeichen von Furcht, Flucht oder Unterwerfung oder auch durch eigenes aggressives Verhalten, kann einen Angriff auslösen, der bei bloßem Abwarten vielleicht unterlassen worden wäre.

Schlägt der Versuch fehl, einen Konflikt gewaltfrei zu lösen, und erreicht die (feindliche) Absicht – das gegen uns gerichtete KI – des Gegners das Stadium einer Aktion, so verfolgen wir die gleiche Strategie wie in einer verbalen Auseinandersetzung. Wir warten also den Angriff des Gegners ab. Das hat den Vorteil, dass er seine feindliche Absicht klar zu erkennen gibt und sich damit zivilrechtlich ins Unrecht setzt. Außerdem ist er dann selbst in Bewegung und erspart mir einen erheblichen Kraftaufwand, wenn es mir gelingt, seine Bewegungsenergie in meinem Sinne zu nutzen.

Eine direkte Konfrontation mit der Kraft des Gegners würde eine erhebliche Energie erfordern. Der Versuch, einen bewegten Körper durch festen Stand oder Gegenbewegung zu stoppen, ist immer Kraftverschwendung und daher nur sinnvoll, wenn man davon einen Überschuss zur Verfügung hat.

Beispiel: Ein PKW ist auf abschüssiger Straße ins Rollen gekommen.

Ich kann mich ihm direkt in den Weg stellen.

Ich kann versuchen, ihn von der Seite her umzustoßen.

Ich kann versuchen aufzuspringen, um ihn zu lenken oder zu bremsen.

Im Aikido wenden wir immer die dritte Möglichkeit an, wenn es eine Bewegung gibt, in die ich mich einklinken kann. Aikido ist also Bewegung, in erster Linie die Bewegung des Gegners. Einen ruhenden Körper in Bewegung zu bringen erfordert einen erheblichen Kraftaufwand, ihn in Bewegung zu halten ist demgegenüber relativ leicht.

Indem uns der Gegner die Energie seines Angriffs gibt, gibt er uns etwas, womit wir arbeiten können. Er gibt uns Bewegung, mit der wir uns allerdings gleichschalten müssen, bevor wir sie beeinflussen können. Also weichen wir seitlich aus, indem wir uns einklinken, oder wir weichen mit dem Gegner zurück, wenn wir zum Beispiel am Ende eines Stoßes bereits einen Kontakt hergestellt haben. In jedem Fall geben wir die direkte Richtung der gegnerischen Energie frei und bewegen uns, wenn auch nur für Sekundenbruchteile, parallel in die gleiche Richtung. (So können wir in keinem Fall von dem PKW überrollt werden, den wir unter Kontrolle bringen wollten.)

Haben wir uns mit der Bewegung des Gegners synchronisiert, so versuchen wir, ihn aus dem Gleichgewicht zu bringen, um ihm so die Kontrolle über seinen Körper zu entziehen.

Das geschieht entweder durch „Verlängerung“, d. h. ich gebe eigene Energie zu der des Gegners hinzu, sodass er sich zwar in die gleiche Richtung, plötzlich aber mit größerer Energie bewegt, oder durch „Umlenkung“, d. h. man versucht, die Energie des Gegners seitlich abzulenken, um sie dann in einer Kreisbahn nach unten oder auf ihn zurückzuführen. In den meisten Techniken wendet man eine Kombination beider Strategien an.

Wichtig ist in jedem Fall, dass der Gegner seinen Kontrollverlust erst bemerkt, wenn es für eine Gegenmaßnahme zu spät ist. Deshalb ist es sinnvoll, einen festen Zugriff, sei es den eigenen oder den durch den Gegner, möglichst lange zu vermeiden. Das Gefühl des Angreifers, den Gegner beinahe gepackt, den Griff beinahe gesetzt zu haben, setzt bei ihm eine Art

Jagdinstinkt frei, den man leicht ausnutzen kann. Fühlt er sich hingegen seinerseits gepackt, so ruft das, oft reflexartig, eine Gegenreaktion hervor, auf die man dann erneut reagieren muss.

Hat andererseits der Gegner zugefasst, indem er zum Beispiel unser Handgelenk fest packt, so ändert das die gesamte Situation für Aikido, wie ich sie oben dargestellt habe. Das Beispiel mit dem PKW, der ins Rollen gekommen ist, gilt nicht mehr.

In gewisser Weise hat Bewegung aufgehört. Es hat etwas Besonderes an sich, wenn man sich gepackt fühlt. Plötzlich konzentriert sich das ganze Wesen, fast reflexartig, auf diesen Punkt, an dem man sich eingeschränkt fühlt, und man setzt alles daran, den Zustand an diesem Punkt zu verändern. Man ist fixiert.

Jeder hat wohl schon seine eigenen Erfahrungen mit den Aggressionen gemacht, die da freigesetzt werden. Wir sind es gewohnt, Widerständen mit verstärkter Anstrengung zu begegnen, uns tatsächlichen oder vermeintlichen Herausforderungen zu stellen und Schwierigkeiten durch verstärkten Einsatz dort zu überwinden, wo sie uns begegnen, sodass wir eine komplexere Sichtweise weitgehend verlernt haben: Die Haustür ist verschlossen. Man zieht, man rüttelt, tritt evtl. sogar mit den Füßen dagegen, statt nachzusehen, ob die Terrassentür oder eines des Fenster offen steht.

Werden unsere Möglichkeiten an einem Punkt blockiert, so versuchen wir uns nur allzu gerne als „Blockadebrecher“. Werden unsere Bemühungen dann frustriert, so sind wir dazu abgerichtet, nicht aufzugeben. Wir verstärken einfach unsere Anstrengungen, werden bei erneutem Misserfolg immer frustrierter, unser ganzer Körper, ja, unser ganzes Wesen bäumt sich auf und sieht plötzlich als wesentlichste Aufgabe die Wiedererlangung der Freiheit, die Durchsetzung des eigenen Willens an genau diesem Punkt. Das versperrt unsere Sicht auf die Gesamtsituation. Wenn Wasser auf einen Widerstand trifft, so versucht es, ihn zu umgehen.

Wollen wir im Aikido dasselbe Prinzip anwenden, so ist unser erstes Problem die

Überwindung unserer eigenen angeborenen oder anerzogenen Verhaltensmuster: Druck erzeugt Gegendruck, auf einen groben Klotz gehört ein grober Keil, wie du mir, so ich dir, wer A sagt, muss auch B sagen. Wir müssen flexibel werden, bereit sein, unsere Perspektiven zu ändern und ein neues Gefühl für Proportionen zu entwickeln. Was ist aus welchem Grunde wirklich wie wichtig für mich? Erst wenn uns das im geistigen Bereich gelingt, können wir es erfolgreich und verzögerungsfrei auf den körperlichen Bereich übertragen.

Was bedeutet das alles für das Beispiel unserer „gefassten Hand“? Ich kann die Hand nicht mehr in der Weise benutzen, die ich mir vorgenommen hatte. Das ist aber auch schon alles. Es stellt sich doch die Frage: „Muss ich denn mit der Hand unbedingt genau das machen, was ich ursprünglich vorhatte? Ist das für mich wirklich so wesentlich? Welche Möglichkeiten der Bewegung dieser Hand bleiben mir außer der, auf dem ursprünglich konzipierten Weg mit verdoppelter Kraft weiterzumachen? Wenn sich für die Hand keine weitere Bewegungsmöglichkeit bietet, so kann ich doch den Rest meines Körpers noch bewegen. Sollte ich nicht vielleicht völlig umdisponieren, statt meine Kraft an dieser einen Stelle durch Widerstand zu erschöpfen? Ich sollte mich nicht erschöpfen an dem, was mir verwehrt ist, sondern herausfinden, was ich sonst noch kann.

Es gibt in jedem Überlebens-Handbuch einen Ratschlag für das Verhalten in starker Strömung. Das Wichtigste ist, den unmittelbaren Drang zu beherrschen, gegen die Naturkräfte anzukämpfen. Man sollte Ruhe bewahren, seine Kräfte schonen und die Richtung der Strömung feststellen, um, in einem Winkel zu dieser sich bewegend, das rettende Ufer an einer anderen Stelle als der ursprünglich geplanten doch noch zu erreichen. Auch hier liegt die Lösung des Problems zunächst in der Veränderung der eigenen Verhaltensmuster und Sichtweisen.

Vielleicht kennt man die Postkarte, auf der ein trauriges kleines Mädchen feststellt: „Mathe ist ein Arschloch!“ Jemand behan-

delt hier ein Problem, eine Aufgabe oder Herausforderung als Feind. Das scheint absurd und wirkt deshalb erheiternd. Man erkennt, dass diese Sichtweise nicht zu einer Überwindung der offensichtlich vorhandenen Schwierigkeiten beitragen kann, weil sie die Auswahl der Möglichkeiten drastisch einschränkt. Einem Feind tritt man anders gegenüber als einem Problem.

FEIND – Aggression, Hass, Kampf;

ZIEL: Sieg, Überwindung, Vernichtung, Zerstörung;

ERGEBNIS: Ein Sieger steht einem besiegten Feind gegenüber, der aber immer noch ein Feind ist, wenn auch vielleicht im Augenblick nicht weiter gefährlich.

PROBLEM – analysieren, strukturieren;

ZIEL: Problemlösung;

RESULTAT: Das Problem als solches existiert nicht mehr.

Im Sinne dieser Gegenüberstellung streben wir im Aikido an, jeden Feind (Gegner) für uns zu einer Aufgabe, einem Problem werden zu lassen, das wir lösen und nicht besiegen müssen. Unsere Herangehensweise wird emotionsfreier, unser Blickwinkel weitet sich, und die Zahl möglicher Verhaltensweisen und akzeptabler Ergebnisse wird größer.

Nur allzu leicht sehen wir den Berührungspunkt mit einem Gegner als einen *Punkt der Konfrontation*. Dort setzen wir unsere Kraft ein, dort findet aktuell die Auseinandersetzung statt.

Im Aikido sollte er zu einem *Punkt der Kommunikation* werden. Ich fühle, was der Gegner will, und versuche, der Konfrontation auszuweichen, indem ich seine Kraft, seinen Widerstand umgehe. Wir müssen lernen, auf das „Echo unserer Bewegungen“ zu hören: Was bewirkt meine Aktion bei meinem Gegenüber?

Je weiter wir die Fähigkeit entwickeln, auf diese Weise Widerstände frühzeitig zu erspüren, Argumente zu entkräften und direkte Konfrontation zu vermeiden, gegnerische Energie ins Leere laufen zu lassen oder uns mit ihr zu synchronisieren, um sie zu unseren Gunsten zu nutzen, umso wahrscheinlicher ist es, dass wir in einem Konflikt eine Lösung finden können, die

unseren Gegner nicht nur besiegt, sondern auch verändert.

Jede unserer Handlungen im Kontakt mit anderen Menschen ruft eine Reaktion hervor. Für dieses „Echo“ unserer Umgebung auf unsere Handlungsweise müssen wir uns sensibilisieren, um uns menschlich angemessen verhalten zu können. In diesem Sinne weisen die Verhaltensweisen des Aikido einen Aspekt auf, der weit über seine praktische Anwendung in körperlichen Auseinandersetzungen hinausgeht.

Quellen: 25 Jahre Aikido bei Roland Nemitz und Björn Rahlf

Einige Überlegungen zur Mechanik des Aikido

Wir bemühen uns, im Aikido Kraft zu sparen, indem wir sie nur sinnvoll einsetzen. Wenn wir sie aber einsetzen, so sollte es möglichst effektiv geschehen, indem wir die gesamte Energie unseres Körpers auf einen Punkt übertragen, über den wir mit dem Gegner kommunizieren. Dieser Punkt liegt an der Außenseite (Kleinfingerseite) unserer Hände, der sogenannten Schwert-hand. Durch unsere Grundhaltung (Kamae) ist dies der Teil unseres Körpers, der als erster mit einem Gegner in Berührung kommt. Auf ihn übertragen wir unsere Energie vom Körperzentrum aus über den Schultergürtel (niemals hochgezogen) und über die gestreckten Arme (niemals durchgedrückt). Diese halten wir stets in unserem Blickfeld vor dem Körper.

Zug- oder Schubbewegungen sind auf diese Weise nicht Aktionen der Armmuskulatur, sondern Vorwärts- oder Rückwärtsbewegungen des ganzen Körpers. Seitwärtsbewegungen unserer Hände, die wir vor der Körpermitte – dem Zentrum – halten, sind Drehbewegungen des Körpers. Das Tieferführen der Hände wird im Wesentlichen nicht durch ein Vorbeugen oder durch eine Armbewegung aus dem Schultergelenk, sondern durch ein Absenken des Körperschwerpunkts bewirkt. Auf diese Weise übernehmen die großen Muskelgruppen den größten Teil der Arbeit. Allerdings ist eine kräftige Unterarm- und Handmuskulatur zum effektiven Setzen

abschließender Hebel oder Haltegriffe von Vorteil (Kraft schadet eigentlich nie, wenn sie sinnvoll eingesetzt wird).

Impulse sollten durch die Arme in Längsrichtung übertragen werden, also immer als Zug oder Schub, nicht als eine Art Wischbewegung. Die Notwendigkeit einer solchen Wischbewegung zur Umlenkung eines Angriffes entsteht immer nur dadurch, dass ich selbst die Angriffslinie nicht freigemacht habe. Gebe ich dem Angreifer dagegen den Weg frei, indem ich mich zur Seite bewege, so kann ich die gleiche Umlenkung mit weniger Gefahr und geringerem Kraftaufwand auch durch eine Schubbewegung erzielen. Um sich einen Eindruck vom Unterschied beider Methoden in Bezug auf ihre Effektivität zu machen, stelle man sich vor, eine Kurbel zu bedienen: Stelle ich mich vor die Achse (Wischbewegung) oder lieber seitlich (Zug und Schub)?

Solange wir im Kontakt mit dem Gegner dessen Bewegung begleiten, sollten wir einen kontinuierlichen Zug/Schub ausüben, um ihn in Bewegung zu halten. Damit das möglich ist, wird eine Änderung der Bewegungsrichtung z. B. um 180° nicht über einen Totpunkt, sondern über einen Kreisbogen (ein kleines U) durchgeführt. Also nicht wie beim Hobeln, sondern wie bei einem Pleuel.

Eine praktische Anwendung dieser Art des Krafteinsatzes kennen wir alle vom Radfahren. Um hierbei maximale Kraft aufzubringen, stellen wir die Pedale quer und richten uns auf. So wird unser ganzes Körpergewicht über die gestreckten Beine und den optimalen Einstellwinkel der Pedale auf das Tretlager übertragen. Der Übergang von Schub auf Zug erfolgt über einen Kreisbogen.

Kehren wir jetzt in Gedanken den Energiefluss um, denken uns das Tretlager, von dem dann die Kraft ausginge, als unsere Körperachse und die Pedale als unseren Schultergürtel, die Beine als unsere gestreckten Arme, so entspräche das der gewünschten Kraftübertragung beim Aikido.

Im Gegensatz zur Situation beim Fahrrad, bei dem die Position des Tretlagers

festliegt, haben wir im Aikido noch die Möglichkeit, unsere eigene Position immer so zu verändern, dass der Winkel zwischen Schultergürtel und Armen („die Position der Pedale“) möglichst optimal bleibt. Das bedeutet natürlich, dass wir unseren Körper, unser Zentrum, in seiner Stellung zum Gegner ständig bewegen. Aikido ist eben Bewegung und zwar nicht nur die des Gegners.

Neben der Beeinflussung der gegnerischen Angriffsrichtung sollte immer auch eine Änderung der Angriffsebene angestrebt werden. Die Energie des Gegners wird meist in einem Bogen nach unten gelenkt.

Problematik eines realistischen Trainings

Im normalen Trainingsbetrieb handelt Uke immer im Gedanken an ein Nachher. Er weiß im Allgemeinen, was kommt und was dementsprechend von ihm erwartet wird. Diese Art des Übens schont Uke und ermöglicht Nage das Einüben von Bewegungsabläufen, ist aber nicht besonders realitätsnah. Ein Schritt weiter wäre sicher das häufigere Üben freier Techniken auf einen vorgegebenen Angriff, wobei dann Ukes Reaktion nicht so vorhersehbar wäre wie im üblichen Training, oder das Üben von Verkettungen mit gleichbleibender Rollenverteilung.

Eine vorgesehene Technik funktioniert nicht, weil Uke sperrt: Dieses Sperren wäre in der Realität die reflexartige Reaktion eines Gegners zur Vermeidung einer als unangenehm empfundenen Bewegung. Diesen Impuls dann für eine weitere Technik zu nutzen würde die Sensibilität in dreierlei Hinsicht schärfen:

- zu vermeiden, dass unsere Technik von Uke als unangenehm empfunden wird, ehe es für ihn zu spät ist, diese zu verhindern;
- die Vermeidungsreaktion von Uke als „Echo“ unserer Aktion rechtzeitig zu empfinden, um umzudisponieren;
- eine Technik nicht gegen Widerstand durchzuziehen, sondern immer für Alternativen offen zu sein.

Bis diese Art zu trainieren in ein freieres Üben mit offenen Techniken und Angriffen übergehen kann, müssen Uke und Nage sich allerdings recht genau kennen und ein Vertrauensverhältnis aufgebaut haben, um Verletzungen zu vermeiden. Letztlich sind Aikidotechniken wirksame und nicht ungefährliche Mittel der Selbstverteidigung.

*Karl-Christian Friedrich,
Rendsburger TSV e. V.*



„Yakitori, taki Uke“ – „Grillhähnchen und empfangender Wasserfall“

Mein Vater kam eines Nachmittags zu mir: „Erinnerst du dich, was ich dir vor einigen Jahren am Anfang deiner Aikidolaufbahn versprochen habe?“ Nach kurzer Überlegung schüttelte ich nur den Kopf. „Wenn du deinen Dan vor dem Abi bestehst, bringe ich dich nach Japan. Besteht das Interesse noch?“ Eine folgende Ganzkörperumklammerung ließ ihn wohl eine nicht ganz abgeneigte Haltung meinerseits annehmen.

Anfang September war es soweit: Wir, zwei Lübecker und eine befreundete fünfköpfige Truppe aus Warschau, flogen Richtung Osten in ein zweiwöchiges Abenteuer.

Unsere erste Station, die uns gleich mit ihrem warmen und schwülen Klima begrüßte, hieß Osaka – die Temperaturen fielen während unseres gesamten Trips auch nachts nie unter 25 °C, sehr zu meiner Freude, unverständlicherweise zum Leidwesen aller anderen.

Nachdem sich die eigene Kinnlade nach dem ersten Eindruck wieder geschlossen hatte, ging es erst einmal ins Dojo. Wohin sonst? Dort sind wir sehr herzlich von Shimamoto Shihan und seiner Frau bei sich zu Hause aufgenommen und mit allerlei japanischen Köstlichkeiten verwöhnt worden.

Doch was war eigentlich der Anlass unserer Reise? Katsuyuki Shimamoto (8. Dan Aikikai), welcher auch zeitweise unter Morihei Ueshiba trainierte, leitet das Shosenji Dojo in Osaka, welches 2012 sein 50-jähriges Bestehen feierte. Zu diesem Jubiläum sind Aikidoka aus allen Ecken der Welt zu einem Lehrgang mit dem Doshu Moriteru Ueshiba geladen worden. Von Kanada über Polen, Israel, Guam bis nach Australien; letztlich waren 20 verschiedene Nationen auf der Matte vertreten – und wir dazwischen.

Am folgenden Samstag warteten ca. 300 Aikidoka brav aufgereiht in Seiza auf die Ankunft des Doshu. Als die Beine schon anfangen, einen gefährlichen Blauton anzunehmen, kam er schließlich. Mit einem Lächeln auf den Lippen begannen zwei aufregende Aikidostunden. Nach einer kurzen Aufwärmrunde haben wir durchgängig Basistechniken geübt, die vorher mit eigens mitgebrachten Ukes vorgezeigt worden waren. Ude-osae, Shiho-nage und viel Kokyu-nage standen auf dem Programm. Der Doshu lief dabei durch die Menge und hat die Personen „fühlen lassen“. Ich hatte das Glück und war eine davon! Sehr weiche Bewegungen und eine klare Führung waren spürbar. Dabei machte er einen sehr

warmen und offenen Eindruck, nicht abgehoben, was man bei solch einer Position vielleicht denken könnte.

Sehr zu meinem Erstaunen waren die gezeigten Formen bekannt, bei einer Prüfung bei uns würde nichts anderes gezeigt werden. Es erfreut einen zu wissen, dass die in der Heimat 9000 km entfernt gelernen Grundsätze doch kein ausgedachter „Unfug“ sind, sondern einen großen Bezug zur „Quelle“ aufweisen. Bei Saunatemperaturen und 10 kg gefühlter Gewichtszunahme des Keikogi ging das Training in zweiminütige Vorführungen der Delegationen jedes Landes über, wodurch die große Vielfalt des Aikido noch einmal voll zur Geltung kam.

Runde 2 spielte sich in Abendgarderobe bei einem Buffet inkl. Laudatioreden ab und ließ den Abend mit neuen Erlebnissen und Freundschaften angemessen ausklingen.

Neben diesem Highlight und einigen großartigen Trainingseinheiten mit Shimamoto Shihan oder seinem Sohn Tamayukisan (6. Dan Aikikai) wurde natürlich auch die Stadt unsicher gemacht.

In der zweiten Woche stand Kyoto auf dem Plan. Universal Studios, diverse Tempel (u. a. Drehorte von „Last Samurai“ und „Die Geisha“), Kinkaku-ji (Goldener Pavillon-Tempel), Bambuswälder, Onsen (heiße Quellen), Sake-Abende und kulinarische Besonderheiten, um nur einige Höhepunkte der Reise zu nennen. Nicht zu vergessen der Besuch in Tanabe und des Grabes Morihei Ueshibas. Währenddessen entstand ebenfalls unser im Titel vorkommender Spruch „Yakitori, taki Uke“, der die spaßige Atmosphäre des Trips ganz gut eingefangen hat (zur Erläuterung: „Yakitori“ nennt man im Japanischen „Grillhähnchen am Spieß“, im Polnischen wiederum bedeutet das gleich ausgesprochene „jaki“ – wie, und „taki“ – so. Es ergibt sich das Wortspiel „wie der Tori, so der Uke“).

Die Zeit verging wie im Flug, die Koffer inkl. Übergewicht und neuen



*Gruppenbild im Shosenji-Dojo;
In der Mitte Shimamoto Shihan, rechts seine Frau,
die liebevoll „Mama-san“ genannt wird,
und sein Sohn Tamayuki Shimamoto*

Hakamas waren schon verstaut, es hieß Abschied zu nehmen von Japan. Worte reichen jedoch nicht aus, um die Erlebnisse von diesem wunderschönen und beeindruckenden Land zu beschreiben.



*Mein Vater Jan und ich beim
Denkmal Morihei Ueshibas in Tanabe*

Somit kann ich nur jedem wärmstens empfehlen, eine Reise zu wagen und die Faszination selbst zu erleben. Ich würde es auch wieder tun – allein wegen des Grillhähnchens.

*Suzanna Wrzeszcz,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.*

道

Vom Leben ohne Guru

Der DAB hat keinen Guru. Die Anfrage zur Schaffung eines DAB-Gurus wurde abschlägig beschieden, soweit ich weiß. Ich nehme die Diskussion sehr am Rande wahr und mache mir so meine eigenen Gedanken: Es ist wahr, wir haben nicht den einen Shihan¹, der uns aus Japan ge-

schickt wurde. Ist das jetzt gut oder schlecht?

Nun, je nach Perspektive – wie so vieles im Leben.

Mir begegnen immer wieder Mitmenschen bzw. Mit-Aikidoka, die auf der Suche sind. Suchen tut man ja meist etwas, das man nicht hat oder von dem man meint, es nicht zu haben.

Am Anfang einer jeden Aikidokarriere und der damit verbundenen Suche steht die Lehrerin oder der Lehrer, teils Meister genannt, der einem den ersten Einblick in den Weg des Aiki zu vermitteln versucht. Dies geschieht über die Schulung der Technik und über die Etikette, wenn man Glück hat auch über einen gewissen anspruchsvollen Input zur Philosophie des Aikido. Über das Lehrer-Schüler-Verhältnis ist ausführlich an berufener Stelle geschrieben worden. Man sucht also intensiv die richtige Technik.

Aus meiner Erfahrung folgt auf die Phase der Idealisierung von Lehrer und Dojo irgendwann die erste Enttäuschung, der erste Konflikt: Man darf keine Prüfung machen, man fühlt sich nicht richtig wahrgenommen, der Lehrer hat Grenzen, bestimmte gewünschte Charaktereigenschaften sind bei ihm oder ihr unzureichend ausgeprägt, die Konfliktfähigkeit des Meisters ist zu wenig oder zu stark ausgeprägt. Probleme des Egos tauchen auf – im Dojo, wie überall.

Ich erlebe bei manchen Aikidoka dann die gelegentlich verzweifelt anmutende Suche nach dem richtigen Lehrer. Im eigenen Verein, Verband kommt man anscheinend nicht weiter. Der Horizont erscheint zu klein. Das gelehrte Aikido zu provinziell, zu fade, nicht exotisch oder wahlweise authentisch genug. Wir sitzen nämlich nicht in Tokio direkt an der Quelle. Uns im DAB wird es nicht gelehrt, das einzig wahre und

¹ Shihan: (jap.) Lehrer von Lehrern, Professor, oft übersetzt als Meister; „shi“ kann als „Lehrer“ oder „Experte“ übersetzt werden, „han“ als „weise“ oder „Beispiel“ (Wikipedia)

einzig traditionelle Aikido, das wirklich funktioniert und völlig kraftlos arbeitet, vom autorisierten Vertreter und der 3. Inkarnation O-Senseis mundgerecht zum individuellen Zusammenbauen didaktisiert. Obwohl: Ich habe auf meiner Aikidoreise, die mich durch Vereine, Verbände, Länder und Kontinente führte, immer wieder die 19. und 20. einzig wahre Form des Shiho-nage gelehrt bekommen und versucht, unvoreingenommen die aufgezeigten Formen zu üben. (Es fiel am Anfang schwer; Neugierde, Forschergeist und eine gute Bodenhaftung helfen aber.)

Ich trainiere immer mal wieder auch bei den aktuellen und immerwährenden Stars. Jeder hat seine Anhängerschar. Diese definiert sich über die Zugehörigkeit zum hippen Klan, grenzt sich dann auch gerne von denen ab, die noch in der großen DAB-Herde mitweiden und es noch nicht haben läuten hören. Doch, so Schiller, die Mode teilt streng und nur die Zauber der Freude können diese zerschnittenen Bande wieder herstellen.²

Früher hatte ich mal ein paar Jahre auf Lehrgängen Meisterunterschriften gesammelt und war sehr stolz darauf. Das hat sich gelegt. (Der Stolz, das Sammeln nicht. Ich sammle zum Beispiel auch total gerne immer noch die Jahressichtmarken. Ist echt toll!) Ich habe viel Geld für hoch gelobte 8. Dane bezahlt, die mir dann allein mit ihrer Ausstrahlung das Herz gefrieren ließen und mich unglücklich machten, trotz eines technisch und didaktisch hervorragenden Trainings.

Dann aber trainiere ich daheim mit einem jugendlichen Gelbgurt und da ist der „Flow“, das warme Gefühl von Aiki. Mein erster Meister hat mal gesagt, er könne uns nur den Weg zeigen, gehen müssten wir ihn selbst. Ich finde, er hat recht, aber was für ein Zeigen meinte er?

In vielerlei Hinsicht ist es einfacher für die Budogruppe oder den Verband, der Technik zu folgen, die der Leithammel (meist ein älterer Mann) vorgibt. Aus mei-

nem Karateverband kenne ich das. Das hat auch echt was für sich, ich liebe meinen Sensei. Er ist total toll. Aber die Fixierung auf den einen Lehrer birgt auch Probleme – aber andere eben.

Wir haben eine Vielfalt an Meistern und Meisterinnen, die mit der technischen Kommission einen institutionellen Platz im Bundesverband haben und über Lehre und Technik wachen.

Diese scheint mir, wie unser Verband, nach demokratischen Prinzipien zu funktionieren. Die geballte Erfahrung ermöglicht und erfordert von ihren Mitgliedern einen intensiven Austausch und damit eine Weiterentwicklung der Technik. Die Multiperspektivität dieses Gremiums kann qua Anlage einen kreativen Prozess auslösen, der im günstigen Fall befruchtend und förderlich auf die einzelnen Meisterinnen und Meister sowie ihre Schüler zurückwirkt. Oder einfacher gesagt: Konkurrenz belebt das Geschäft.

Warum also die Suche nach dem Guru?

Was suche ich in dem armen, bedauernden Lehrer, der all das geben soll, was ich mir als Schülerin wünsche, der mein ideales Vorbild ist. Welche Leerstelle in mir soll er füllen? Vielleicht ja Selbstwert über die Zugehörigkeit zum richtigen Klan? Abglanz von seinem durch Erleuchtung entstandenen goldenen Licht? Deshalb stehe ich bei Fotos immer ganz nah bei ihm und jubele, wenn ich Uke sein durfte: „Er hat mich berührt.“ Ich kaufe natürlich auch all seine Bücher.

Schauen wir aber doch einmal auf die Definition: Guru „ist ein religiöser Titel für einen spirituellen Lehrer [...] Der Lehrer ist für den Schüler unentbehrlich für die Suche nach Wissen und den Weg zur Erlösung. [...]“

Wissen? O. k. Aber streben wir wirklich eine spirituelle Erlösung über das Aikido an? Nur weil ich Aikido mache, werde ich nicht besser. Ich habe auf der Matte und neben der Matte von Aikidomeistern Verhaltensweisen erlebt, die ein Abfaulen des Gürtels gerechtfertigt hätten. Irgendwo habe ich mal gelesen, dass Aikido ein Baustein auf dem Weg zur menschlichen Ver-

² siehe Schillers Ode „An die Freude“

vollkommenheit sein kann. Doch sind nicht gute Erziehung und Respekt im praktischen Alltag letztlich der entscheidende Ausfluss dessen?

Doch zurück zur Definition: „Im zeitgenössischen westlichen Sprachgebrauch wird die Bezeichnung „Guru“ – oftmals mit pejorativ abwertender oder spöttischer Bedeutung – für Menschen benutzt, die durch religiöse oder philosophische Aussagen Anhänger um sich scharen, im weiteren Sinne auch für Fachleute mit überdurchschnittlichem Wissen, langer Erfahrung und gegebenenfalls charismatischer Ausstrahlung.“ (Wikipedia: Guru)

Mit dem letzten Aspekt kann man doch ganz gut leben. Das andere mutet lustig an. Ich spinne mal rum: Der neue Trailer des DAB bietet großes Kino. Echt gut gemacht. Karl Köppel erstrahlt als Held im hellen Licht, kann es mit jedem modernen Held aus Hollywood aufnehmen. Wir sollten das ausbauen: Poster, Tassen und andere Merchandise-Artikel, eine Tasche mit Karl drauf, Autogrammstunden. Die Massen würden uns zulaufen, die Kinderzimmer würden mit Aikidofotos gepflastert werden. Fanpost würde bergeweise zu Köppel Sensei kommen. Mädchen würden pinkfarbene Briefe schreiben ...

Aber nein, das kann ich Karl nicht wünschen wollen. An diesen ganzen Idealisierungen hätte er schwer zu tragen. Da bleibt vom eigentlichen Menschen nicht so viel übrig.

So schätze ich weiterhin meine ganz normalen, erfahrenen und so verschiedenen Meister, die mir, obgleich weit entfernt von Hollywoods oder Tokios Glanz, auf einem norddeutschen Dorf wohnend, Einblicke ermöglichen, die mich fordern, mich wirklich mit mir auseinanderzusetzen. Und wenn es dadurch ist, dass ich mich ärgere, weil einer von ihnen mal wieder irgendeinen blöden Murks, der überhaupt nicht witzig war, erzählt hat.

Reibung erzeugt eben auch Wärme, nicht nur goldenen Glanz.

*Frauke Drewitz,
Uni-Dojo Zanshin Lübeck e. V.*



Bei null anfangen

Sieben hungrige Aikidoka aus Böblingen führen zu einem Lehrgang vom 1. – 3. Februar zur Sportschule in Hennef. In kleinen Portionen wurde Aikido vom Feinsten bei Seishiro Endo Shihan (8. Dan) angeboten.

Gelassen in äußerer und innerer Ruhe; schon 10 Minuten vor dem Training saßen 150 Aikidoka in vier Reihen im Kniesitz. In dieser konzentrierten, ruhigen Atmosphäre wurden alle Teilnehmer von Endo Shihan aufgefordert, von null an zu beginnen, damit „mit den Augen des Herzens“ viel aufgenommen werden kann. Er verwies auf Eugen Herrigel (Buch: Zen in der Kunst des Bogenschießens), das Ziel nicht mit den Augen anzuvisieren, sondern mit dem Herzen den Moment zu spüren und den Pfeil loszulassen. Wir sollen auch ihm mit den Augen des Herzens genau beim Zeigen zuschauen und versuchen, mit dem Herzen zu üben.

Den Kontakt spüren, die Kraft eines Griffs auf null bringen und dann in diesem haltlosen Zustand führen. Leicht gesagt und gehört, verlangt dies von allen Teilnehmern doch eine hohe Aufmerksamkeit, um mit dem Körper langsam zu spüren, was passiert. Je nach Situation leicht den Partner nach unten, oben, rechts, links führen – sobald am eigenen Körper eine Anspannung gespürt wird, nachlassen, mit einer minimalen Drehung den Partner wieder ins Leere bewegen und dem Wasser ähnlich fließend weich führen.

Endo Shihan führt alle Teilnehmer auf sich zurück. Sich selbst fragen: Warum mache ich gerade das? Mit jedem offenen Fragen und Üben tiefer in das Wesentliche eintauchen. Sich dabei auch Zeit lassen, das Ganze vollständig zu verdauen. Er rät auch, seinen Lehrgang in Ruhe sich setzen zu lassen, nicht gleich wieder zu einem anderen Lehrgang zu gehen. In Ruhe verdauen und dann wieder eine neue, frische Portion zu sich nehmen.

Ohne das konkrete Beispiel, ohne Üben und körperliches Erfahren verlieren sich hier die Worte. Der Delegation aus Böblingen hat es sehr gut geschmeckt und sie bietet diese leckeren Aikidohäppchen auch im Aikido-Dojo in Böblingen an.

Bernd Ostgathe,
SV Böblingen e. V.

氣

12. Udo-Granderath-Gedächtnislehrgang

Zum zwölften Mal gedachte der TV Nauheim mit einem alljährlichen Landeslehrgang seines Abteilungsgründers und langjährigen Trainers, Udo Granderath, der im Alter von nur 53 Jahren von uns ging.

In diesem Jahr freuten wir uns, Meister Udo Dittrich als Trainer begrüßen zu dürfen. Es war für ihn Ehrensache, diesen Lehrgang zu leiten, da er seinen Namensvetter noch als Trainingskollegen erleben konnte und die Prüfungen zum 2. wie zum 1. Kyu bei ihm abgelegt hatte. Er selbst beschrieb Udo Granderath als beeindruckende Persönlichkeit, die es verstand, Menschen zu begeistern.

Das zentrale Thema dieses Wochenendes war der richtige Angriff. Denn nur wenn wir lernen, uns gegen realistische Angriffe zu verteidigen, können wir uns effektiv schützen.

So wurden kurzerhand leere Plastikflaschen zu Trainingsgeräten umfunktioniert und der Angriff Shomen-uchi bekam eine völlig neue Dimension. Es brauchte einige Minuten, bis sich alle trauten, den Schlag mit der Flasche in der Hand wirklich auszuführen, aber dann hatten alle einen riesigen Spaß.

Am zweiten Lehrgangstag stand die Verteidigung gegen Messerangriffe im Vordergrund. Neben klassischen Aikidotechniken wie Kote-gaeshi und Ude-kime-osae zeigte Udo auch kurze, wirkungsvolle Entwaffnungstechniken. Am Ende waren sich

alle einig, dass es ein rundum gelungener und spannender Lehrgang war.



Meister Udo Dittrich beim Kote-hineri

Vielen Dank für dieses schöne Training!

Melanie Schnell,
TV Nauheim 88/94 e. V.

道

Nikolauslehrgang mit Markus Hansen

Traditionen werden gepflegt. Über 70 Gäste aller Altersklassen aus dem gesamten Bundesgebiet fanden sich am 1. und 2. Dezember 2012 zum traditionellen Nikolauslehrgang in Lübeck ein. Taktisches Werfen und Fallen war angesagt. Unter der bewährten Leitung von Markus Hansen (4. Dan) wurden an zwei Tagen Zentrumsarbeit und Verbindungen derselben erkundet und vor allem erlebt.

Es begann schon bei den Aufwärmübungen mit mehreren Partnern, wo einander möglichst effizient hin und her geschwungen bzw. ausgewichen wurde. Es ging weniger um die einzelnen Techniken, sondern um die Verbindung der Zentren von Nage und Uke während und nach ei-

nem geschickten Ausweichen. Das wurde dann plastisch, technisch-mathematisch unter Zuhilfenahme von Bahngleisen, Weichen und Parallelverschiebung (Sumitoshi) auch für Techniker, Mathematiker und Nautiker verständlich erklärt.

Die Wichtigkeit und das Wie des Führens über das Zentrum wurden mit Jo, Tanto und ohne Waffen in der „richtigen“ Distanz und mit dem richtigen Gefühl für das Verhalten und die Bewegungen des Uke vertieft (z. B. Kokyu-nage). Bei allem sollte die Gleichgewichtsbrechung keinesfalls vergessen werden; besonders wenn einem unwillkürliche Bewegungen durch das Sitzen in Zaho genommen sind. Bei meinem Partner und mir (beide mit ausgeprägtem Hara) führte das zu interessanten Effekten und (besonders bei mir) zu einigen Verrenkungen. Der erste Tag endete dann mit Kokyu-ho in Zaho (Ryote-tori) zur zumindest körperlichen Entspannung.

Die geistige Entspannung folgte spätestens beim gemeinsamen weihnachtlichen Beisammensein mit Braten, vegetarischen Speisen und Getränken. Auswärtige Gäste nutzten die günstige Lage des Dojos für einen Besuch der lübschen Weihnachtsmarktkultur.

Der zweite Tag wurde nach einer mehr oder weniger langen Nacht voller Elan,

aber auf Wunsch mit weniger Rollen gestaltet. Markus ließ es sich aber nicht nehmen, den Kreislauf zu Beginn mit Variationen über Liegestütze auf Trab zu bringen.

Die Zentrumsarbeit vom vorigen Tag wurde wieder in Erinnerung gebracht und mit Kaiten-nage verkehrt („Zeigt das bloß nicht bei Prüfungen“), Nikyo (Handgelenk an die Schulter und folgenden Weg mit dem Zeigefinger gehen: meine Nase, deine Nase, dein Bauch, mein Bauch) und mit Fesselspielen auf den Knien vertieft. Bonbons, zumindest für mich, waren Variationen des Tenchi-nage: „Wenn ihr vorbei seid, kratzt euren Mückenstich außen am Knie.“

Die abschließende „Entspannung“ mit Kokyu-ho in Zaho, diesmal Gyaku-hanmi, zeigte mir sehr die Notwendigkeit, sich auf das Gegenüber einzulassen, und dass für die Arbeit mit dem Zentrum nicht die Ausprägung desselben wichtig ist, sondern das Gefühl für den Umgang damit; mit meinem wie auch dem des Partners.

Wiederum gebührt Markus, den Organisatoren und Helferlein ein Dank für einen wirklich gelungenen Lehrgang. Ich freue mich schon auf den nächsten.

*Sven Schäfer,
Lübecker Judo-Club e. V.*



Meister Markus Hansen im Kreis der Lehrgangsteilnehmer

AikiSki 2013 – heiß im Eis am Herzogenhorn

Wetter : heiter – wolkig

Schnee: weich – knüppelhart

Aikido: einfach super

Laune: bestens

Das Vorauskommando war schon da, um unter Leitung von Helmut und Sabine ab Mittwoch Schnee, Loipen und Aikidomatten zu testen. Michael aus Berlin verriet mir unter der Prämisse der Verschwiegenheit, ihr GPS gab den Geist auf, ausgepowert.

Sie schafften es dann aber trotzdem, die anreisende Gruppe am Samstag gegen 16 Uhr am Horn zu empfangen, ging auch alles schön schnell, da schon im Voraus bezahlt wurde, sehr praktisch.

Nach dem Essen gegen 19 Uhr Treffen in der Halle, Mattenaufbau, danach kleine Konferenz mit allen Teilnehmern auf der Matte betreffs Lehrgangsablauf usw., eben das Übliche.

Roland Nemitz, unser Aikidolehrer aus dem hohen Norden, begrüßte uns und stellte sich noch einmal kurz vor.

Bernd, unser Ing., bewaffnet mit Hammer, Säge und Werkzeugen, verfestigte rutschsicher dann noch im Alleingang die Matten mit diversen Brettern.

Anschließend noch ein schöner langer Abend mit viel Spaß und Witz in entspannter Atmosphäre bei ein wenig Bier und Wein.

Von Brigitte und Walter wurde Sekt kredenzt zur kleinen Nachfeier ihrer vorangegangenen Vermählung, wieder zwei „Opfer“ eines Herzogenhorn-Winterlehrganges. Es werden bestimmt nicht die letzten sein – und das war nur der Anreisetag.

Die Einteilung war wie folgt: Die Klassisch-Skigruppe von 9.30 – 11 Uhr in zwei Gruppen Anfänger und Fortgeschrittene, die Skater-Skigruppe von 14.30 – 16 Uhr ebenfalls geteilt in zwei Gruppen.

Die Gruppen teilten sich jeweils unsere beiden Skilehrer Sabine Seibert und Helmut Müller.

Immer nett und verständnisvoll sind sie ein tolles Team.

Ab 16 Uhr ist Sauna angesagt bis kurz vor 18 Uhr zum Abendessen. Das erste Mal heute einfach nur schwitzen und das Tolle daran: Dafür braucht man/frau gar nichts tun, man schwitzt also einfach nur so vor sich hin und dann wird der/die unten Sitzende sogar noch kostenlos von dem/der auf der höheren Bank Sitzenden massiert. In den Sauna-Pausen werden leckere Erfrischungen gereicht, alles einfach „cool“.

Zum Abendessen Nudeln mit Fleischsoße: Das macht rund fürs Aikido um 19.30 Uhr.

Roland hat Stab angesagt, zur Ausführung kommen Grundtechniken und als Pendant dazu Stabtechniken. Rolands Motto in dieser Woche ist eine lockere (nach dem kräftezehrenden Skitag kein Problem), dennoch wirksame gleichgewichtsbrechende Ausführung.

Also – Langeweile kommt nicht auf, eher rege Betriebsamkeit.

Das klasse Skitraining kommt natürlich unserem Aikido sehr entgegen und fördert Geist, Körper und Konzentrationsfähigkeit enorm. Natürlich kann ich nicht jeden Lehrgangstag hier ausführlich schildern und kommentieren, das würde „aikido aktuell“ sprengen.

Jeder einzelne Langläufer wurde während des Trainings auf Film gebannt und im Rahmen eines Filmabends wurden die Ski-Techniken besprochen und Anregungen gegeben. Es durfte auch gelästert werden.

Leider hat die liebe Susanne, mit unseren besten Genesungswünschen versehen, uns wieder verlassen, eine alte Knieverletzung vom Aikido her hatte sich wieder aktiviert.

Zu schade, aber dann auf jeden Fall bis nächstes Jahr wieder und auch von hier aus nochmals gute Besserung.

Wegen zu starken Windes und Schneefalls war Dienstagnachmittag Indoor-Aikido-Stabtraining angesagt und dann nach der zweiten Aikido-Session nach 22 Uhr eine Schneebeschwörungsnacht für 2014 mit Theo, unter wunderschönem Himmel auf einer geheimnisvollen Lichtung, umgeben von hohen Tannen, die Luft erfüllt von sanfter Musik und himmlischen Chören, leichte Lüfte, die durch die Wipfel streichen mit dem Duft von frischer Fichtennadel.

Nach der Heimkehr in die warme Stube nach 24 Uhr folgten noch hochinteressante Gespräche bis 4 Uhr, was niemand davon abhielt, pünktlich um 8 Uhr beim Frühstück zu erscheinen.

Hat man/frau das einmal gespürt und erlebt, ist ein Wiederkommen im Winter unabwendbar.

Wetterbedingt wegen eines Regen-Schnee-Sturm-Gemisches gab es am Mittwochnachmittag ebenfalls Stabtraining mit Roland in der Halle, sehr schön, ein paar für uns neue Varianten brachten uns zeitweilig ziemlich ins Schleudern, aber so soll es wohl sein.

Donnerstag: der ultimative Tag, Skiwandertag und Hüttenabend. Große Überraschung am Morgen: Sonnenschein und angenehme Temperaturen um 0 Grad herum. Um 9 Uhr Abmarsch auf Schuppenski (hat nichts mit Haarshampoo zu tun), den Ziehweg hinunter, dann hinüber zum Feldberg auf den Weg nach „Notschrei“. Echt, so heißt der Ort, ein Strecke von ca. 20 km. Keine(r) der Lehrgangsteilnehmer wurde überfordert, auch die drei Neuen nicht: Roland, Kai und Jan.

Helmut und Sabine teilten zwei Gruppen ein, die ganz starken Skiläufer und die (nur) Starken, so konnte sich jeder seiner Kondition entsprechend in der Loipe vorarbeiten.

Ab und zu landete der/die eine auch mal neben der Skiloipe, aber das war gar nicht schlimm, der Schnee war schön weich und drei Minuten liegend ausruhen ist ja auch nicht so schlecht.

Tolles Mittagessen in einem Hotel in Notschrei, danach Rückfahrt mit Bus nach Feldberg-Ort und mit dem Schlepplift bzw. den Ziehweg entlang wieder hoch.

Sehr vergnüglich wurde es ab 20.30 Uhr, unser traditioneller Donnerstagabend mit Programm und Tanz. Peter dankte zu Beginn Roland, Sabine und Helmut für Ihre tollen Trainerleistungen und die Nachsicht, die sie mit uns hatten, anschließend führte er mit den verschiedenen lustigen Programmpunkten durch den Abend. Sabine spielte mit ihrem Laptop zum Tanz auf. Trotz aller Anstrengungen tanzten fast alle wie wild, ob allein, zu zweit, oder gruppenweise – bis zum letzten Foto so gegen ?????? Uhr.

Alles geht nun mal zu Ende, das letzte Aikidotraining am Freitag. Mit seiner ruhigen, sehr freundlichen Art hat uns Roland bei der Vermittlung der Aikido-Techniken in seinen Bann gezogen. Toll fand ich auch, dass, wenn eine Dreiergruppe entstand, Roland sich eine(n) nahm und mit ihm/ihr ein Weilchen trainierte, nichtsdestotrotz hatte er uns immer im Griff.

Koffer packen und am Samstag viel zu früh – leider, leider – Abreise, vielfach unter Tränen und mit dem Versprechen, dann bis zum nächsten Jahr im Winter.

Bestimmt habt ihr diesen Bericht aufmerksam gelesen und seid zu dem Schluss gekommen: Da muss ich auch hin. Schöne, wunderbar klare Winterluft, Bequemlichkeit, alles unter einem Dach, enorme Stärkung der Kondition, gutes Essen, absolut kein Autoverkehr usw. usw. usw.

Und wo gibt es das: Zwei sehr unterschiedliche Disziplinen jeweils am gleichen Tag ausüben können, und das mit den besten Lehrern. Ich hoffe, ich habe euch Lust gemacht, wir erwarten euch hier Anfang Februar 2014, bitte beachtet die Ausschreibung im „aikido aktuell“.

Wenn Ihr weitergehende Fragen habt, schreibt mir bitte oder ruft mich an:

peter.siffert@t-online.de,
Tel. 06105 / 403854.

*Peter Siffert,
TGS Walldorf e. V.*





Aikido- Telegramm



Wichtige Termine

DAB wieder bei Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ dabei

Der Deutsche Aikido-Bund macht im Jahr 2013 erneut beim nun schon fünften Durchgang der Aktion „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“ des Deutschen Olympischen Sportbundes mit.

Interessierte Vereine können sich bis Ende des Jahres mit Schnupperangeboten beteiligen und so die Chance nutzen, neue Mitglieder zu gewinnen.

Weitere Informationen und Materialien zur Bewerbung der Aktion gibt es im Internet unter www.aktiongegengewalt.dosb.de. Teilnehmende Vereine können auch ihre Veranstaltungen dort eintragen.

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

10. Mai 2013: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang I vom 6. – 13. Juli 2013 im Leistungszentrum HZH

10. Mai 2013: Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang II vom 13. – 20. Juli 2013 im Leistungszentrum HZH

24. Mai 2013: Meldeschluss zum BL vom 21. – 23. Juni 2013 in Bietigheim

道

www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller

... schnell, flexibel, kompetent!

**Aus unserem
Programm Aikido:**
Hakama und Dogi
hochwertige Holzwaffen
Judomatten

**PHOENIX
BUDOSPORT**

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

Anzeige

Online-Aikido- Video-Fernkurs

Mitgliederwerbung – Mitgliederbetreuung – Mitgliederbindung

Sicher macht ihr euch auch Gedanken wie man an neue Mitglieder kommt und bestimmt habt ihr schon festgestellt, dass die meisten Einsteiger bis zum Erreichen des Grüngurts wieder abspringen – mit Erreichen dieses Grades bleiben sie dann meist viel länger.

Neue Mitglieder werben ist wichtig. Genauso wichtig ist aber auch, die Mitglieder, welche bereits da sind, umfassend zu fördern, um diese für längere Zeit für Aikido zu begeistern. Für die Motivation von Anfängern ist es heutzutage wichtig, zügig Fortschritte auf dem Weg des Aikido zu machen.

Viele Anfänger fragen nach Literatur und modernen Medien (Videos) um ihr Aikidowissen zu vertiefen. Deshalb haben wir – Elisabeth und Werner Ackermann, 4. Dan Aikido (32 Jahre Aikido beim Deutschen-Aikido-Bund) – einen Internet-Video-Kurs bis Grüngurt entwickelt. Dieser Kurs ist die ideale Begleitung und Unterstützung für DAB Mitglieder auf technischer Ebene. Er bereitet Aikido-Anfänger auf die Techniken bis zur Grüngurt-Prüfung vor.

Gymnastik, Fallschule, Ausweichübungen, Qi-Gong und Energieübungen sind auf die Techniken angepasst. Die Techniken sind in Videos von verschiedenen Ansichten, in Draufsicht und in Zeitlupe gefilmt und zeigen das Prüfungsprogramm des DAB bis zum Grüngurt. Abgerundet und erweitert wird der Kurs durch theoretische Themen und Selbst-erfahrungsübungen zum Umgang mit Konflikten und der Interaktion, die zwischen Menschen passiert. Dies ist auch für bereits Fortgeschrittene wichtig und wird auch deren Aikidoverständnis bereichern.

Mit diesem Kurs wollen wir aufzeigen, dass es nicht nur um Technik geht, sondern dass Aikido eine intelligente Selbstverteidigung, Gewaltprävention und eine Konfliktlösungsstrategie für alle Konflikte des täglichen Lebens ist.

„Das Geheimnis von Aikido liegt nicht darin, wie du deine Füße bewegst, sondern wie du deinen Geist bewegst.“ (Morihei Ueshiba)

Elisabeth und Werner Ackermann – Tel.: 0821 / 70 85 98

www.aikido-erfahren.de;

E-Mail: ackermann@aikido-erfahren.de

Kosten: Gelb-/Orangegurt 29,95 €;

Gelb-/Orange-/Grüngurt 39,95 €

Demnächst auch als DVD erhältlich!



Kaiten-nage-uchi (Tenkan)

von Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan,
Mitglied der Techn. Kommission

Ukes Fassangriff wird unmittelbar durch einen Tenkan-ashi aufgenommen und in eine Kreisbewegung umgelenkt (Abb. 1 – 3). Da der fassende Arm später als Hebel für den Abwurf dienen soll, ist dessen saubere Führung durch Nage in jeder der nachfolgenden Phasen von besonderer Bedeutung.

Hierzu ist es auch erforderlich, dass Uke seinen Angriff fortsetzt, also den Griff beibehält. Daher soll von Nage keine ruckartige Bewegung ausgehen, sondern eine gleichmäßig führende Kraft wirken.

Beim Durchtauchen unter Ukes Arm ist es wichtig, den eigenen Arm vor dem Körper zu halten, also keine „Lasso“-Bewegung zu machen. Deshalb muss Nages Körper als Ganzes die notwendigen Bewegungen mittels entsprechender Sabaki-Schritte ausführen (Abb. 4 – 6). Dieser Moment der Führung ist besonders kritisch: Obwohl Nage hier eine Gegenbewegung zu Uke ausführt, darf der gleichmäßige Zug an Ukes Arm nicht abbrechen oder plötzlich nach hinten gerichtet sein. Ukes Kreisen soll also nicht gebremst werden.

Der Radius der Kreisbewegung ist anfangs durch die Länge von Ukes Arm vorgegeben, wird aber in der zweiten Phase verkleinert: Nach dem Durchtauchen nimmt Nage seinen Körper etwas zurück, wodurch für Uke ein kurzes Kraftvakuum entsteht, das seine Kippung einleitet (Abb. 7 + 8).

Unter Beibehaltung der kreisenden Bewegung wird Ukes Arm auf dessen Rücken geführt; Nages offen gehaltene Hand ermöglicht es, den Griff nun selbst aktiv von unten zu übernehmen (Abb. 8).

Nages linke Hand steuert derweil an Ukes Nacken die weitere Vorwärtsbewegung von dessen Zentrum und bietet gleichzeitig ein Widerlager zur Verhebelung des gestreckten Arms (Abb. 9 + 10).



(2)



(1)





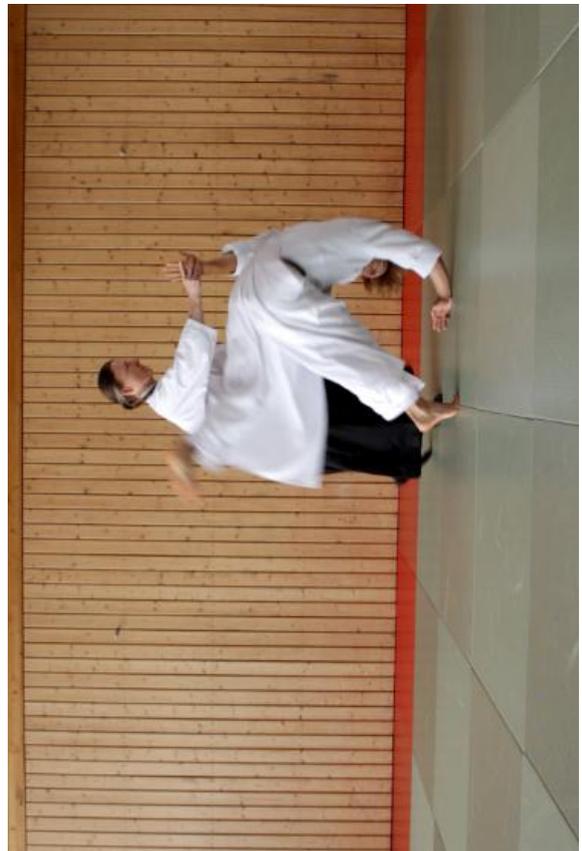
(8)



(10)



(7)



(9)



Anschriften aktuell

Anschriftenverzeichnis des DAB-Präsidiums

Präsidentin

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

Vizepräsident Technik

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

Vizepräsident Organisation

Herrn Manfred Jennewein,
Bahnhofstr. 29, 65527 Niedernhausen;
Tel. 06127 / 98027, Fax 06127 / 965629,
vizepraesident.organisation@aikido-bund.de

Bundesschatzmeister

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

Bundesreferent Internal-Relations

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

Rechtsausschuss-Vorsitzender

Herrn Roland Nemitz,
Pommernweg 22, 24784 Westerrönfeld;
Tel. 0170 / 1922489, Fax 03212 / 4368080,
rechtsausschuss@aikido-bund.de

Bundesreferent Prüfungswesen

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

Bundesreferent Lehrwesen

Herrn Ulrich Schümann,
Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 9249, Fax d. 04192/5021302,
lehrwesen@aikido-bund.de

Bundesreferent Jugend

Herrn Patrick David,
Am Oberen Anger 22a, 85051 Ingolstadt;
Tel. 08450 / 4720027,
jugend@aikido-bund.de

Bundesreferent Public-Relations

Herrn Gisbert Burckardt,
Bittcherweg 10 A, 21079 Hamburg;
Tel. 040 / 76411710, Fax 040 / 76411711,
public-relations@aikido-bund.de

Bundestrainer des DAB

Herrn Alfred Heymann,
Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel. und Fax 05523 / 303737,
AEHeymann@aol.com

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

Anschriftenverzeichnis der Aikido-Landesverbände des DAB

Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V.

Herrn Martin Glutsch,
Ernst-Reuter-Str. 20, 71034 Böblingen;
Tel. 07031 / 266547, Fax 07031 / 266552,
vorsitzender@aikido-avbw.de

Aikido-Verband Bayern e.V.

Herrn Horst Hahn,
Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
Tel. 0911 / 95339917, Fax 0911 / 88194-1074,
1.vorsitz@aikido-bayern.de

Aikido-Verband Berlin-Brandenburg e.V.

Herrn Roger Zieger,
Seegfelder Str. 18, 13583 Berlin;
Tel. 030 / 36753404,
1.vs@aikido-berlin-brandenburg.de

Aikido-Verband Hamburg e.V.

Herrn Alfred Haase,
Roter Hahn 44, 22159 Hamburg;
Tel. 040 / 6443893,
1.vorsitzender@aikido-hamburg.de

Aikido-Verband Hessen e.V.

Frau Petra Schmidt,
Am Buchwaldskopf 6, 65527 Niedernhausen;
Tel. 06127 / 78343, Fax 06127 / 78348,
1.vorsitzender@aikido-hessen.de

Aikido-Verband Niedersachsen e.V.

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

Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen e.V.

Herrn Hubert Luhmann,
Haferkampstr. 10, 44369 Dortmund;
Tel. 0231 / 673780, Fax 0231 / 673780,
1-vorsitzender@aikido-avnrw.de

Aikido-Verband Rheinland-Pfalz e.V.

Herrn Ermano Olivan,
Hintergasse 26b, 67316 Carlsberg;
Tel. 0171 / 5236003, Fax 06356/919549
1.vorsitzender@aikido-rheinland-pfalz.de

Aikido-Verband Sachsen e.V.

Herrn Hans-Jürgen Burkhardt,
An der Zschopau 4, 09577 Niederwiesa;
Tel. 0171 / 6877058,
avsn1@aikido-sachsen.de

Aikido-Verband Schleswig-Holstein e.V.

Herrn Roland Nemitz,
Pommernweg 22, 24784 Westerrönfeld;
Tel. 0170 / 1922489, Fax 03212 / 4368080,
1v@aikido-sh.de

Aikido-Verband Thüringen e.V.

Herrn Frank Zimmermann,
Franz-Stephan-Straße 1, 07549 Gera;
Tel. 0365 / 4873663, Fax 0365 / 4873664,
v1@avth.de

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

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

Andreas Oelkers, Knappestr. 36,
01279 Dresden; Tel. 0172 / 3635511;
1.vorsitzender@takebayashi-dojo.de

(01328) **SV FS Rossendorf e.V.**

Jörg Voigtländer, Duckwitzstr. 22,
01129 Dresden; Tel. 0351 / 84389525;
Fax 0351 / 84389526; sv.fsr@web.de

(04177) **SV Leipziger Sportlöwen e.V.**

Matthias Paetz, Kopernikusstr. 30,
04357 Leipzig; Tel. 0341 / 2327802;
tenkan@web.de

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

Thomas Kunert, Fritz-Krebs-Str. 3,
04288 Leipzig-Liebertwolkwitz; Tel. 0177 / 5909190;
info@aikido-svl.de

(04435) **Judokan Schkeuditz 2000 e.V.**

Patrick Schakel, Hieronymus-v.-Bose-Str. 18,
06258 Schkopau-Ermlitz; Tel. 0176 / 23 84 83 47;
patrick.schakel@judokan-schkeuditz.de

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

Frank Zimmermann, Franz-Stephan-Str. 1,
07549 Gera; Tel. 0365 / 4873663;
Fax 0365 / 4873664; info@zfk-altenburg.com

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

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

(06869) **TSV Griebo e.V.**

Thomas Höhne, Grieboer Dorfstr. 7,
06886 Lutherstadt Wittenberg; Tel. 034903 / 62381;
thomhoehne@web.de

(07545) **Zentrum für Kampfkünste Gera e.V.**

Angela Menke, Johann-Siekmann-Weg 8,
07548 Gera; Tel. 0365 / 4873663;
Fax 0365 / 4873664; aikido@zfk-gera.de

(07607) **TSV Eisenberg/Thür. e.V.**

Karin Arlitt, Kursdorfer Str. 2,
07607 Eisenberg; Tel. 036691 / 43778;
bibliothek-karin@gmx.de

(07749) **Seishinkai Jena e.V.**

Heike Hennig, Haydnstr. 7,
07749 Jena; Tel. 03641 / 394043;
aikido@seishinkai.de

(09456) **AC Annaberg-Buchholz im PSV e.V.**

Peter Iser, Haldenstr. 20,
09456 Annaberg; Tel. 03733 / 671211;
pep.iser@freenet.de

(09573) **Budo-Verein Leubsdorf e.V.**
Ralph Jäckel, Feldstr. 3,
09557 Flöha; Tel. 03726 / 722175;
Fax 03726 / 722175; ralphjaeckel@arcor.de

(09599) **ATSV Freiberg e.V.**
Ralf Neubert, Schulweg 29 M,
09599 Freiberg; Tel. 0162 / 9236830;
aikido@atsv-freiberg.de

(09669) **BC Frankenberg e.V.**
Hans-J. Burkhardt, An der Zschopau 4,
09577 Niederwiesa; Tel. 0171 / 6877058;
aikidoinfo@aikido-frankenberg.de

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

(12437) **Aikido Berlin-Treptow e.V.**
Michael Scheer, Ellernweg 19,
12487 Berlin; Tel. 030 / 6134038;
abt@aikido-berlin-brandenburg.de

(12437) **Aikido-Circle Süd e.V.**
Michael Thiemig, Junker-Jörg-Str. 37,
10318 Berlin; Tel. 0170 / 4884948;
ac-sued@aikido-berlin-brandenburg.de

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

(13353) **Aikido-Wirbel Berlin e.V.**
Detlef Meißner, Blissestr. 13,
10713 Berlin; Tel. 030 / 79 70 86 90;
info@aikido-wirbel-wedding.de

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

(13629) **SC Siemensstadt Berlin e.V.**
Susanne Vorgerd, Buolstr. 14,
13629 Berlin; Tel. 030 / 60945994;
info@scs-budo.de

(14612) **JS Falkensee e.V.**
Andreas Woityczka, Lessingstr. 8,
14656 Brieselang; Tel. 033232 / 36786;
woity@t-online.de

(14662) **SG Eintracht Friesack e.V.**
Erhard Genschmer, Rathenower Weg 2,
14662 Friesack; Tel. 033235 / 1432;
Fax 033235 / 21998; info@genschmer.de

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

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

(21149) **Hausbruch-Neugrabener TS e.V.**
Werner Conradi, Schüslerweg 12 B,
21075 Hamburg; Tel. 040 / 7909157;
hnt-aikido-werner@gmx.de

(21218) **TSV Eintracht Hittfeld e.V.**
Am Schützenplatz 1,
21218 Seevetal-Hittfeld; Tel. 04105 / 53614;
geschaefsstelle@tsv-hittfeld.de

(21423) **TSV Winsen v. 1850 e.V.**
Gerhard Wilken, Am Krümmen Deich 26,
21423 Winsen/Luhe; Tel. 04171 / 2947;
gerhardwilken@aol.com

(22081) **HT Barmbeck-Uhlenhorst e.V.**
Agnes Schröder, Am Luisenhof 15,
22159 Hamburg; Tel. 0172 / 4203377;
schroeder_a@uni-hamburg.de

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

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

(22307) **BKSV Goliath v. 1903 e.V.**
Kirsten Duggen, Bekassinenu 143,
22147 Hamburg; Tel. 0160 / 7529633;
kikevdu@hotmail.com

(22359) **Walddörfer SV v. 1924 e.V.**
Ulrich Lopatta, Halenreihe 32,
22359 Hamburg; Tel. 040 / 6450620;
Fax 040 / 645062-10; lopatta@walddoerfer-sv.de

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

(22869) **SV Blau-Weiß Schenefeld e.V.**
Andreas Rübenhaus, Borgfelde 34,
22869 Schenefeld; Tel. 0177 / 7976038;
andreas.ruebenhaus@hotmail.de

(22880) Wedeler TSV e.V.

Anja Schuster, Bekstr. 22,
22880 Wedel; Tel. 04103 / 22 00;
Fax 04103 / 70 96 64; info@aikido-in-wedel.de

(23564) Lübecker Judo-Club e.V.

Falkenstr. 39,
23564 Lübeck; Tel. 0451 / 33963;
Fax 0451 / 3885991; aikido@ljc-luebeck.de

(23564) Uni-Dojo Zanshin Lübeck e.V.

Frauke Drewitz, Seydlitzstr. 10,
23564 Lübeck; Tel. 0451 / 7072595;
Frauke.Drewitz@t-online.de

(23743) TSV Ostseebad Grömitz e.V.

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

(23879) Möllner SV v. 1862 e.V.

Werner Lättig, Krögers Moor 2,
23911 Salem; Tel. 04541 / 879719;
werner.laettig@hamburg.de

(24106) Budo-Klub Akamon e.V.

Markus Hansen, Grenzweg 13,
24119 Kronshagen; Tel. 0431 / 688228;
akamon@aikido-kiel.de

(24116) Polizei-SV Kiel v. 1921 e.V.

Markus Hansen, Grenzweg 13,
24119 Kronshagen; Tel. 0431 / 688228;
fragen@aikido-kiel.de

(24149) NDTSV Holsatia v. 1887 e.V.

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

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

Elke Kölln-Möckelmann, Weddelbrooker Damm 17,
24576 Hitzhusen; Tel. 04192 / 9269;
kaltenkirchen@aikido-sh.de

(24576) Bramstedter TS v. 1861 e.V.

Matthias Ahrens, Bissenmoorweg 31,
24576 Bad Bramstedt; Tel. 04192 / 898525;
Fax 04192 / 898527; aikido@bt1861.de

(24582) AV Wattenbek e.V.

Jens-Pieter Genzow, Brügger Chaussee 33,
24582 Wattenbek; Tel. 04322 / 2656;
altermann01@online.de

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

Jürgen Springborn, Vogelstange 18,
24594 Hohenwestedt; Tel. 04871 / 1682;
juergen.springborn@gmx.de

(24598) SV Boostedt v. 1922 e.V.

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

(24768) Rendsburger TSV v. 1859 e.V.

Roland Nemitz, Pommernweg 22,
24784 Westerrönfeld; Tel. 0170 / 1922489;
Fax 03212 / 4368080; 1.vorsitzender@rtsv.de

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

Eckenerstr. 24,
24939 Flensburg; Tel. 0461 / 16040-0;
Fax 0461 / 16040-20; info@tsb-flensburg.de

(25355) Barmstedter MTV 1864 e.V.

Torsten Preuß, Große Gärtnerstr. 33,
25355 Barmstedt; Tel. 04123 / 956538;
barmstedtermtv@aikido-sh.de

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

Frank Dettbarn, Holstenring 8,
25355 Barmstedt; Tel. 0174 / 9962080;
frank.dettbarn@nexgo.de

(25524) Oelixer Schützen e.V.

Holger Bornholdt, Oberstr. 54,
25524 Oelixerdorf; Tel. 04821 / 94648;
holger@aikisan.de

(25548) Aikido-Club Kellinghusen e.V.

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

(25917) MTV Leck v. 1889 e.V.

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

(27472) Rot-Weiß Cuxhaven e.V.

Leutweinstr. 1,
27472 Cuxhaven; Tel. 04721 / 36434;
Rot-Weiss-Cuxhaven@t-online.de

(28259) TuS Huchting v. 1904 e.V.

Thomas Przywara, Roggenkamp 40 A,
28259 Bremen; Tel. 0421 / 5669229;
Fax 0421 / 5762159; thomasprzywara@arcor.de

(29614) MTV Soltau e.V.

Ulrich Bock, Julius-Leber-Str. 5,
29614 Soltau; Tel. 05191 / 14935;
r.ulrich.bock@t-online.de

(29633) SV Munster e.V.

Dr. Damian Magiera, Friedrich-Heinrich-Platz 3-5,
29633 Munster; Tel. 05192 / 963892;
Aikido-SV-Munster@gmx.de

(29699) **SG Benefeld-Cordingen e.V.**
Edna Köster, Reiherbusch 31,
29693 Hodenhagen; Tel. 05164 / 802300;
EdnaKoester@gmx.de

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

(30519) **Judo-Club Sakura e.V.**
Nina Zachael, Otto-Hahn-Str. 13,
30880 Laatzen; Tel. 0511 / 826773;
aikido@jc-sakura-hannover.de

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

(30851) **VfB Langenhagen e.V.**
Christiane Jansen, Dannenbergstr. 30,
30459 Hannover; Tel. 0511 / 7900800;
aikido@vfb-langenhagen.de

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

(30938) **TSV Wettmar 1912 e.V.**
Hans-Jürgen Bruder, Burgweg 4,
31303 Burgdorf; Tel. 0178 / 3581166;
bruder@flitzer.com

(31157) **TKJ Sarstedt e.V.**
Birgit Gießler, Willy-Brandt-Ring 32,
31157 Sarstedt; Tel. 05066 / 900082;
Fax 05066 / 9019673; Stefan.Giessler@t-online.de

(31789) **Post-SV Hameln e.V.**
Alexander Starodub, Gartenstr. 43,
31812 Bad Pyrmont; Tel. 05281 / 620466;
aikido@postsvhameln.de

(32549) **JC Bad Oeynhausen e.V.**
Udo Libkowski, Ringstr. 110,
32549 Bad Oeynhausen; Tel. 0175 / 4819332;
udo.libkowski@web.de

(33378) **Wiedenbrücker TV e.V.**
Dr. Michael Adler, Ludwig-Wolker-Weg 5,
33332 Gütersloh; Tel. 05241 / 994111;
adler-m@gmx.de

(34121) **Ki & Aikido-Dojo Kassel e.V.**
Markus Schein, Heckerstr. 30 C,
34121 Kassel; Tel. 0161 / 7016628;
info@kiaikido-kassel.de

(35398) **MTV 1846 C.R. Gießen**
Markus Staab, Brandweg 5,
35398 Gießen-Kleinlinden; Tel. 0641 / 98419742;
aikido@mtv-giessen.de

(36205) **TV Sontra 1861 e.V.**
Daniela Krauß, Gotzbertstr. 15,
36251 Bad Hersfeld; Tel. 06621 / 915475;
dani.krauss@online.de

(36452) **RSV Kaltennordheim e.V.**
Jürgen Schwarz, Meininger Str. 15,
36452 Kaltennordheim; Tel. 0179 / 2087599;
aikido-kaltennordheim@gmx.de

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

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

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

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

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

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

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

(38678) **USC Clausthal-Zellerfeld e.V.**
Christian Kaldun, Schulstr. 39,
38678 Clausthal-Zellerfeld; Tel. 0160 / 7275330;
aikido@usc-clausthal.de

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

(44149) **DJK Oespel-Kley TuS 23 e.V.**
Kai Michael Mühlberg, Am Eschenbruch 4,
44807 Bochum; Tel. 0234 / 593738;
anpiko1@t-online.de

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

(44534) **Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.**
Jürgen Feldmann, Preinstr. 37,
59192 Bergkamen; Tel. 02306 / 267069;
info@aikido-luenen.de

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

(45549) **SpokuP Sprockhövel e.V.**
Klaus Hestert, Brinkerstr. 47a,
45549 Sprockhövel; Tel. 02324 / 702542;
Fax 02324 / 702547; spokups@web.de

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

(45772) **DJK Germania Lenkerbeck e.V.**
Postfach 300139,
45760 Marl; Tel. 02365 / 6992690;
Fax 02365/6992691; dirk.schaefers@bitmarck.de

(45881) **TC Gelsenkirchen 1874 e.V.**
Frank Mercksak, Auenweg 10,
45896 Gelsenkirchen; Tel. 01577 / 3403229;
mercksak@gmx.de

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

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

(53797) **Turnverein 08 Lohmar e.V.**
Sibylle Schwarzer, Wendelinusweg 18,
53567 Asbach; Tel. 02683 / 607008;
sibylle@roter-rabe.de

(58239) **Budogemeinschaft Schwerte '61 e.V.**
Roger Kiel-Ravenschlag, Am Eulenhof 15,
58239 Schwerte; Tel. 02304 / 44174;
roger.kiel@web.de

(58553) **Judo-Club Halver e.V.**
Joachim Vasselai, Sperberweg 5,
58553 Halver; Tel. 02353 / 665443;
joachim.vasselai@gmx.net

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

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

(59427) **TuS Hemmerde e.V.**
Frank Steinmann, Kämperstr. 31,
59457 Werl; Tel. 02922 / 9508702;
info@respekt21.de

(59457) **Werler TV v. 1894 e.V.**
Uwe Kirchhoff, Hohe Fahrt 10,
59457 Werl; Tel. 02922 / 8034998;
kircuw-werl@t-online.de

(59469) **Höinger SV e.V.**
Frank Steinmann, Kämperstr. 31,
59457 Werl; Tel. 02922 / 9508702;
info@respekt21.de

(60547) **Aikido Flughafen Ffm. e.V.**
Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8,
65597 Hünfelden-Dauborn;
Tel. 06438 / 1782; udoditt@aol.com

(60598) **Dojo Sachsenhausen e.V.**
Dr. Peter Herdt, Mörfelder Landstr. 68,
60598 Frankfurt-Sachsenh.; Tel. 069 / 61993988;
info@dojo-sachsenhausen.de

(61184) **TG Gross-Karben 1891 e.V.**
Bernd Dröse, Taunusstr. 36,
61184 Karben; Tel. 06039 / 4845882;
Fax 06039 / 4845887; berndroese@gmx.de

(61449) **TUS Steinbach e.V.**
Hans Temeschinko, Gartenstr. 34,
61440 Oberursel; Tel. 06171 / 703270;
h.teme@web.de

(63303) **TV 1880 Dreieichenhain e.V.**
Eric Bizet, Auf der Schulwiese 26,
63303 Dreieich; Tel. 06103 / 699666;
Fax 06103 / 699666; e.h.bizet@t-online.de

(63450) **Turngemeinde 1837 Hanau a.V.**
Peter Heurich, Alte Langgasse 33,
63457 Hanau; Tel. 06181 / 574295;
Fax 06181 / 574295; info@tg-hanau.de

(63739) **Samurai Unterfranken e.V.**
Peter Bergmann, Brahmsstr. 18,
63768 Hösbach; Tel. 06021 / 57773;
info@samurai-unterfranken.de

(63741) **DJK Aschaffenburg e.V.**
Martin Schultes, Am Gewann 3,
63825 Schöllkrippen; Tel. 06024 / 80524;
aikido.schultes@freenet.de

(63820) **TV Elsenfeld 05 e.V.**
Frank Nikolaczek, Im Paradies 5,
63853 Mömlingen; Tel. 06022 / 2508195;
aikido@tv-elsenfeld.de

(63920) **Bushido Amorbach e.V.**
Thorsten Reck, Königsberger Str. 24,
63916 Amorbach; Tel. 0170 / 8070656;
info@bushido-amorbach.de

(64546) **SKV Mörfelden 1879 e.V.**
Dr. Hans-Peter Vietze, Zillering 47,
64546 Mörfelden-Walldorf; Tel. 06105 / 23779;
Fax 06105 / 923364; vietze.hp@t-online.de

(64546) **TGS Walldorf 1896 e.V.**
Kerstin Siegl, Schwarzwaldstr. 25,
64546 Mörfelden-Walldorf; Tel. 06105 / 42514;
abteilungsleiter@aikido-walldorf.de

(64569) **TV Nauheim 1888/94 e.V.**
Friedrich Schweikert, Im Friedrichsee 10 A,
64521 Groß-Gerau; Tel. 06152 / 40136;
1.vorsitzender@aikido-tvnauheim.de

(64739) **SV Unsu Karate e.V.**
Mohammed Abu Wahib, Bahnhofstr. 40,
64739 Höchst i.Odw; Tel. 06163 / 9399473;
info@unsu-karate.de

(65207) **TV Breckenheim 1890 e.V.**
Thomas Reintgen, Alte Dorfstr. 18,
65207 Wiesbaden-Breckenheim; Tel. 06122 /
5358085; treintgen@t-online.de

(65527) **Aikido-Club Niedernhausen e.V.**
Manfred Jennewein, Bahnhofstr. 29,
65527 Niedernhausen; Tel. 06127 / 98027;
m-jennewein@jennewein.com

(65597) **TSG Ohren 1895 e.V.**
Udo Dittrich, Neesbacher Str. 8,
65597 Hünfelden-Dauborn; Tel. 06438 / 1782;
kontakt@aikido-tsg-ohren.de

(67063) **KSC Lu.-Friesenheim e.V.**
Teichgartenweg 2,
67073 Ludwigshafen-Friesenh.; Tel. 0621 / 695939;
ksc-friesenheim@gmx.de

(67227) **Aikido-Club Frankenthal e.V.**
Melanie Müller, Freinsheimer Str. 40a,
67245 Lamsheim; Tel. 06233 / 352878;
melanie.lamsheim@gmx.de

(67240) **SC Bobenheim-Roxheim e.V.**
Corina Zech, Ringstr. 10,
67240 Bobenheim-Roxheim; Tel. 06239 / 929173;
cotoma.zech@web.de

(67549) **1. Judo-Club Worms e.V.**
Bruno Pozelis, Klosterstr. 32,
67547 Worms; Tel. 06241 / 900045;
bpozelis@gmail.com

(68753) **Aikido Wiesental e.V.**
Bernhard Kühner, Breslauer Str. 3,
68753 Waghäusel-Wiesental; Tel. 07254 / 71273;
aikido-wiesental@web.de

(70173) **Aikido-Dojo Stuttgart e.V.**
Sonja Utz, Eichäcker 1,
70565 Stuttgart; Tel. 0711 / 99375080;
1.Vorsitz@aikido-dojo-stuttgart.de

(70180) **Aikido-Club Stuttgart e.V.**
Michael Zimnik, Alte Dorfstr. 71,
70599 Stuttgart; Tel. 0711 / 760789;
Fax 0711 / 22666815; info@aikido-club-stuttgart.de

(70597) **TSG Stuttgart e.V.**
Volker Schirner, Auberlenstr. 58,
70736 Fellbach; Tel. 0711 / 5284816;
aikido-abteilungsleiter@tsg-stuttgart.de

(71032) **SV Böblingen e.V.**
Martin Glutsch, Ernst-Reuter-Str. 20,
71034 Böblingen; Tel. 07031 / 266547;
Fax 07031 / 266552; aikido-al@sv-boeblingen.de

(71063) **VfL Sindelfingen 1862 e.V.**
Andreas Bartel, In der Halde 22,
71063 Sindelfingen; Tel. 07031 / 805050;
a.bartel-aikido@freenet.de

(71229) **TSG Leonberg e.V.**
Volker Uttecht, Hermelinweg 47,
71063 Sindelfingen; Tel. 07031 / 2627134;
iv.ut@arcor.de

(71334) **Aikido-Gruppe Waiblingen e.V.**
Ulrich Kühner, Meisenweg 1,
71334 Waiblingen; Tel. 07151 / 9946480;
vorstand@aikido-waiblingen.de

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

(72250) Aikido-TG Freudenstadt e.V.

Hans Gerd Michel, Roter Weg 16,
72290 Loßburg-Wälde; Tel. 07455 / 2419;
vorstand@aikido-fds.de

(72631) Aikido-Club Aichtal e.V.

Tobias Hunecken, Häfnerstr. 6,
72631 Aichtal; Tel. 07127 / 929938;
1vorsitzender@aikido-aichtal.de

(72764) TSG Reutlingen 1843 e.V.

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

(73033) Turnerschaft Göppingen e.V.

Dr. Barbara Oettinger, Stuttgarter Str. 32,
73547 Lorch; Tel. 07172 / 91511-0, Fax -1;
kontakt@aikido-goepingen.de

(73230) VfL Kirchheim/Teck e.V.

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

(73433) Post-Sportverein Aalen e.V.

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

(73469) JST Riesbürg e.V.

Buchenweg 17,
73469 Riesbürg;
info@jst-riesbuerg.de

(73547) ASV Lorch 1900 e.V.

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

(73734) Aikido-Verein Esslingen e.V.

Sonja Sauer, Hasenstr. 42 A,
70199 Stuttgart; Tel. 0711 / 27395310;
sonja2012@gmx.net

(74321) JC Bietigheim e.V.

Peer Kruse, Maria-Merian-Str. 24,
74321 Bietigheim; Tel. 07142 / 773591;
jcb-aikido@gmx.de

(74564) VfB Jagstheim 1946 e.V.

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

(75365) Aikido-Club Calw e.V.

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

(75433) Aikido-Club Knittlingen e.V.

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

(75589) JSC Karlsdorf-Neuthard e.V.

Achim Bolz, Südring 1,
76689 Karlsdorf-Neuthard; Tel. 07251 / 44884;
aikido@jsckn.de

(76199) Post Südstadt Karlsruhe e.V.

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

(76437) Rastatter Turnverein e.V.

Matthias Walter, Mahlbergstr. 7,
76571 Gaggenau; Tel. 07204 / 408;
info@rastattertv.de

(76534) TV Baden-Lichtental e.V.

Thomas Burkart, Frühlingstr. 6,
76534 Baden-Baden; Tel. 07221 / 73658;
info@tv-lichtental.de

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

Uwe Spitzmüller, Ölbronner Str. 11 A,
75015 Bretten; Tel. 07252 / 87663;
aikido@bruchsaler-budoclub.de

(79682) Aikido auf dem Hotzenwald e.V.

Stefan Kloß, Bernauer Str. 4,
79682 Todtmoos; Tel. 07674 / 920813;
sarita-lutz@gmx.de

(80807) TSV München-Milbertshofen e.V.

Michael Wellnitz, Woferlstr. 28,
81737 München; Tel. 089 / 41603656;
michael.wellnitz@freenet.de

(83674) SC Gaißach e.V.

Astrid Zetter, Birkenweg 4,
83674 Gaißach; Tel. 08041 / 74619;
Fax 08041 / 74619; aikido@scgaissach.de

(84028) Turnverein Landshut 1964 e.V.

Breslauer Str. 123,
84028 Landshut; Tel. 0871 / 54515;
Fax 0871 / 54515; info@tv64.de

(85049) MTV 1881 Ingolstadt e.V.

Patrick David, Am Oberen Anger 22a,
85051 Ingolstadt; Tel. 08450 / 4720027;
ich@patrickdavid.de

(85221) TSV 1865 Dachau e.V.

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

(86152) **Eisenbahner-SV Augsburg e.V.**
Wolfgang Kronhöfer, Regensburger Allee 3,
86399 Bobingen; Tel. 08234 / 5222;
Fax 08234 / 5222; kronhoefer@gmx.de

(86165) **Aikido- und Karate-Verein Augsburg**
Werner Ackermann, Kastanienweg 45,
86169 Augsburg; Tel. 0821 / 708598;
Fax 0821 / 7290507; ackermann@dasdojo.de

(86438) **Kissinger Sport-Club e.V.**
Ralph Romer, Tratteilstr. 59 B,
86415 Mering; Tel. 08233 / 795936;
ralphromer@gmx.de

(86842) **Turnverein 1891 Türkheim e.V.**
Daniela Mann, Tanzbergweg 11 A,
86874 Tussenhausen-Mattsies; Tel. 08268 /
904608; mail@aikido-tuerkheim.de

(86879) **SpVgg Wiedergeltingen e.V. 1946**
Johann Schilling, Buchloer Str. 30,
86879 Wiedergeltingen; Tel. 08241 / 911437;
aikido@johannschilling.de

(87719) **TSV Mindelheim 1861 e.V.**
Werner Strobel, Am Hungerbach 16 A,
87719 Mindelheim; Tel. 08261 / 759755;
strobel.werner@gmx.de

(89518) **Heidenheimer SB 1846 e.V.**
Thomas Wolfram, Eierbergstr. 23,
73529 Degenfeld; Tel. 07332 / 924653;
Thomas_Wolfram@gmx.de

(89522) **Erhard Aikido-Gruppe e.V.**
Georg Joos, Iltisweg 4,
89555 Steinheim-Sontheim; Tel. 07329 / 5499;
georg.jooss@t-online.de

(89558) **TG Böhmenkirch e.V.**
Günter Grupp, Friedhofstr. 32,
89558 Böhmenkirch; Tel. 07332 / 4403;
g.grupp@web.de

(90411) **Post-SV Nürnberg e.V.**
Manfred Basevi, Guntherstr. 45 B,
90461 Nürnberg; Tel. 0911 / 5460562;
abtleiter@aikido-nuernberg.de

(90574) **SLZ Buchschwabach e.V.**
Leonhard Beck, Crailsheimer Str. 4,
90574 Roßtal-Buchschwabach; Tel. 09127 /
902060; mail@aikido-beck.de

(92318) **ASV 1860 Neumarkt e.V.**
Frank Gebert, Kornstr. 58 C,
92318 Neumarkt; Tel. 0171 / 2609414;
info@asv-neumarkt.de

(96050) **TSG 2005 Bamberg e.V.**
Dieter Ficht, Herrleinstr. 49,
97437 Haßfurt-Augsfeld; Tel. 09521 / 953195;
Fax 09521 / 953352; dieter.ficht@web.de

(97274) **RV Frisch Auf Leinach e.V.**
Siegfried Oginschus, Schlossgasse 19 B,
97225 Zellingen; Tel. 09364 / 812193;
leinach@aikido-bayern.de

(97944) **1. Aikido-Club Unterschüpf e.V.**
Dieter Imhof, Römerstr. 24,
97944 Boxberg-Unterschüpf; Tel. 07930 / 1684;
imhof.dieter@web.de

(98527) **1. Aikido-Club Suhl e.V.**
Susanne Hirsch, Friedensstr. 10,
98527 Suhl; Tel. 0172 / 3452145;
AikidoClubSuhl@gmx.de

(99089) **USV Erfurt e.V.**
Thomas Kämmeler, Neuwerkstr. 38,
99084 Erfurt; Tel. 0173 / 3257523;
aikido@usv-erfurt.de

(99189) **KSV Marico San e.V.**
Mario Göckler, Mühlhäuser Ring 7,
99090 Erfurt-Tiefthal; Tel. 036201 / 86864;
kampfssport@marico-san.de

Geschäftsstelle des DAB



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 1/2013)

3. Stand und Bewegung

3.1 Stand

Der Stand ist eine Form des Stehens. Stehen wird im Allgemeinen als das bewegungslose Verharren auf beiden gestreckten Beinen betrachtet, welches ein stetiges Feinjustieren des Gleichgewichts erfordert.

Der Stand des Menschen bedingt die Aufrichtung gegen die Schwerkraft oder Gravitationskraft. Diese ist eine der fundamentalen Grundkräfte der Physik. Laut der Newtonschen Mechanik entsteht sie durch ein Gravitationsfeld. In der Relativitätstheorie ist es die Raumkrümmung, welche durch die Masse im Raum entsteht und in der Quantenmechanik entsteht sie durch den Austausch von Gravitonen, welche die Quanten dieser Kraft sein sollen. Trotz Kenntnis oder Unkenntnis all dieser Theorien stehen wir.

Die auf einen Körper wirkende Gravitationskraft F_g wird in Bezug seiner Masse m und der Gravitationsbeschleunigung g bestimmt, welche auf der Erde durchschnittlich $9,81 \text{ m/s}^2$ beträgt:

$$F_g = m * g$$

Jeder Körper besitzt eine Gravitationskraft, welche von seiner Masse abhängt. Gravitation wirkt als einzige Kraft nur anziehend.

Der Stand ist scheinbar eine ruhende Bewegung. Gleichzeitig sorgt die Umwandlung chemischer Energie für die Tätigkeit der Muskeln und ihre stabilisierende Funktion.

Die Statik beinhaltet somit ein Gleichgewicht der Kräfte.

Im Prinzip kann man bei vollem Bodenkontakt des Fußes vier Standmöglichkeiten ermitteln:

1. Die Füße stehen symmetrisch.
2. Die Füße stehen asymmetrisch.
3. Die Füße sind in Schrittstellung.
4. Nur ein Fuß berührt den Boden.

Innerhalb dieser vier Möglichkeiten gibt es unendlich viele Ausdrucksarten der Haltung.

Der typische Stand (Shizentai) beim Aikido sieht folgendermaßen aus:

„Die natürliche Haltung besteht in einer gelassenen Körperhaltung und einem aufmerksamen Geist. Man steht aufrecht mit einer lockeren Körperspannung (Tonus) und tiefem Schwerpunkt. Die Füße stehen parallel etwa schulterbreit, die Knie sind nicht durchgedrückt und das Gewicht ist auf beide Beine verteilt. Dabei sollte der

Stand sicher, erdverbunden und zum Raum hin offen sein. Shizentai bringt eine neutrale, nicht gerichtete Stellung (Kamae) gegenüber dem Partner zum Ausdruck.“(de.wikipedia.org/wiki/Aikido%C5%8D-Techniken 2/2012)



Stand

Zur Ausführung der Technik verlässt Nage in der Regel Shizentai und begibt sich meist in eine Schrittstellung, dem Kamae, was später betrachtet wird.

Morihei Ueshiba zeigte in seinem Stand eine faszinierende Symbiose zwischen innerer Ruhe und absoluter Dynamik. Die Anziehungskraft schien umgekehrt proportional zu seiner kleinen Masse gewesen sein.

3.2 Bewegungslinien/Angriffslinien

„Bewegungslinien (auch motion lines, action lines, speed lines oder zip-ribbons genannt) und Vektoren sind die häufigste Darstellungsform von Bewegung in wissenschaftlichen und künstlerischen Darstellungen.“

Vektoren werden üblicherweise durch Pfeile gezeichnet, aber solange der Ausgangspunkt und der Endpunkt der Bewegung unterscheidbar sind, können auch ‚normale‘ Linien verwendet werden. Sie zeigen durch ihre Richtung und Länge die

Richtung und Geschwindigkeit der Bewegung.“ (Brnas: Visual Analysis Of Human Emotion, 2008, S. 3)

Vektor kommt aus dem lateinischen und heißt Träger oder Fahrer. Mathematisch bedeutet Vektor Pfeil oder in der Mehrzahl Pfeile, zum Beispiel als Verbindungslinie zwischen zwei Punkten. Durch die Länge wird eine Größe umschrieben, also ist ein Vektor eine Größe mit einer Richtung oder ein Fahrer/Träger mit einer Größe und Richtung.

Bewegung ist also durchaus als Linie darstellbar und erkennbar. Wenn jemand von einem bestimmten Ausgangspunkt ein Ziel im Raum anvisiert, ist ein Start- und Endpunkt der Bewegung unterscheidbar. Dazu gehört die Fähigkeit, Bewegung wahrzunehmen oder zu erfassen wie z. B. durch räumliche oder akustische Wahrnehmung.

Eine Bewegungslinie, auf der ein Angriff erfolgt, ist eine Angriffslinie. Diese ist immer mit einer bestimmten Absicht durch den Angreifer verbunden.

Eine Ausweichlinie im Sinne der Abwehr ist eine Defensivlinie.

Im Aikido sind diese Linien nie deckungsgleich, denn dann würde das Prinzip Kraft gegen Kraft mit direkter Konfrontation dominieren und voraussichtlich der Stärkere gewinnen.

Durch die Bezeichnungen verschiedener Angriffsformen wird die Richtung bestimmt: nach vorne, nach hinten, nach unten, zur Seite, hoch, mittig, schräg, von außen usw. Sehr exakte Bewegungslinien mit starken Rotationselementen entstehen bei der Übung mit dem Schwert und dem Jo (Stab). Beim Messer sind die Angriffslinien aufgrund der höheren Geschwindigkeit wesentlich schwerer berechenbar. Im Aikido gibt es die Technik Shiho-nage, den Vierrichtungswurf. Die Technik ist abgeleitet von der Handhabung des japanischen Schwerts. Nach dem Ziehen des Schwerts (Katana) ist in der oberen Grundposition ein Schnitt (Bewegungslinie) in alle vier Richtungen möglich. Daher der Name. Bei einem Fassangriff als Beispiel findet eine dynamische Umkehrung der Bewegung

von Uke über eine Spiralbewegung zu ihrem Ursprung statt. Das bedeutet, eine Angriffslinie wird bei der Abwehr in eine Defensivlinie verändert, was beim Kapitel „Ausweichen“ noch Gegenstand der Betrachtung sein wird.

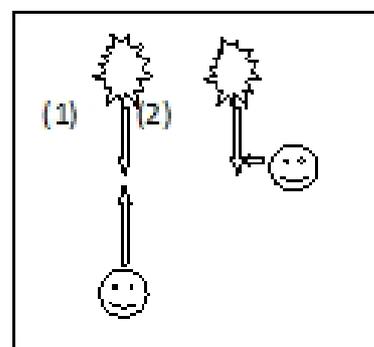
Im Zentralnervensystem werden Bewegungen in unserer Umgebung immer auf eventuelle Gefahren analysiert. Kann Uke als Vektor uns erreichen?

Daher findet im Training eine stetige Optimierung von Bewegungsabläufen auch zur Optimierung eigener Bewegungslinien und dem frühzeitigen Erkennen dieser, einschließlich der Antizipation (Vorausahnung) der Absichten des Angreifers, statt.

3.3 Ausweichbewegungen

Wenn eine Masse mit einer bestimmten Geschwindigkeit, eventuell mit wachsender Beschleunigung, auf einer Bewegungslinie mit einer Formänderungsabsicht auf uns zusteuert, hat sich der Angriff auf die physische Ebene verlagert. Zweck der Bewegungsreaktion beim Aikido ist es nun, der Kraft auszuweichen oder diese umzulenken.

Bei Situation (1) agiert Kraft gegen Kraft. Bei Situation (2) genügt nach der Ausweichbewegung eine wesentlich geringere Umlenkungskraft, um den Angriffsvektor zu verändern. Der Angriff verpufft bzw. Uke kommt durch die eigene Kraft ins Ungleichgewicht. Die Angriffsdynamik entscheidet u. a. hierbei über das jeweilig angewandte Prinzip an Ausweichbewegung: Irimi oder Tenkan.

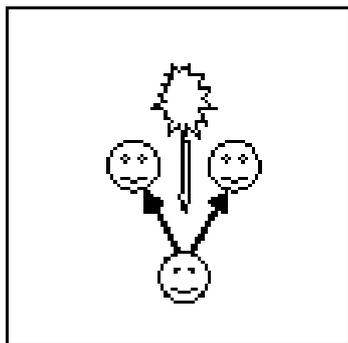


Kraft umlenken

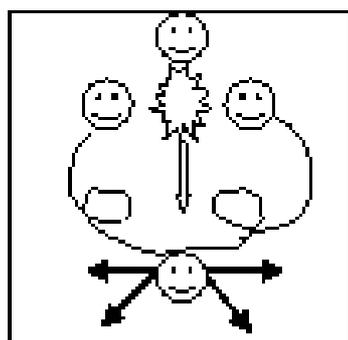
„Der Geist des Aikido ist es, den Angreifer zu beherrschen, ohne ihn körperlich zu

verletzen. Seine Grundbewegung ist das Tai-sabaki, das drehende Ausweichen.“ (Nocquet: Der Weg des Aikido, S. 29)

Eine Ausweichbewegung geht immer mit einer Schwerpunktverlagerung des Körpers einher. Von der Ortsverlagerung des Körpers her betrachtet ist Irimi eine Bewegung schräg nach vorne, das Hineingehen. Tenkan umschreibt eine Bewegung nach außen: vom Angreifer weg, um ihn herum oder hinter ihn.



Irimi



Tenkan

Wenn wir am Steuer eines Fahrzeugs sitzen, müssen wir durch angepasste Lenkbewegungen die Masse des Fahrzeugs und damit seine Energie adäquat führen. Umlenken von Kraft wird im Aikido als Führung bezeichnet. Eine Ausweichbewegung ist in diesem Sinne kein Flüchten, sondern ein Führen. Hierbei werden, wie in den Grafiken dargestellt, geradlinige Bewegungen oft mit Kreis- oder Spiralbewegungen kombiniert. Im Folgenden eine Auswahl der meist genutzten Ausweich- oder Grundbewegungen:

Irimi-ashi: aus der Schrittgrundstellung einen Schritt mit dem hinteren Bein vor und kreisförmig das Becken/Zentrum eindrehen,

Tenkan-ashi: zuerst das Becken/Zentrum eindrehen und mit dem vorderen Bein einen Schritt zurück,

Tai-sabaki: mit dem hinteren Bein vor, eindrehen und das vordere Bein zurück,

Dreieck: Kombination von Linienschritten,

Tsugi-ashi: Gleitschritt nach vorne,

Ushiro-ashi: Gleitschritt nach hinten.

Außer der Gleichgewichtsverlagerung und Überwindung der Reibungskraft und Gravitation müssen wir auch hierbei Drehimpuls, Drehmoment und auch eine muskuläre Vorspannung im Sinne der Federspannung zur biomechanischen Bewältigung der Bewegung erzeugen.

„Hauptziel ist aber nicht das Ausweichen und das Zerstreuen der Angriffskraft, sondern unseren Körper unmittelbar zum Zentrum der Handlung zu machen, um von dort den Angriff zu kontrollieren, zu führen und zu neutralisieren.“ (Westbrook/Rati: Aikido and the dynamic sphere 1995, S. 133)

Im Auge des Sturms ist es ruhig, im Wirbel gefährlich. Wenn wir uns noch der Herkunft des Wortes Geschwindigkeit vom mittel-hochdeutschen „sliunic“ besinnen, also schnell drehen, können wir obiges Zitat, Sturm und Kreisfunktion im physikalischen Sinne interpretieren: Die Bewegungssituation oder Ausweichbewegung so gestalten, dass wir immer zur Mitte einer Kreisbewegung werden.

[...]

4 Gleichgewicht und Zentrum

4.1 Was ist Gleichgewicht?

Ein Körper befindet sich im Gleichgewicht, wenn die Summe der auf ihn wirkenden Kräfte (Drehmomente) gleich null ist. Der Körper bleibt trotz wirkender Kräfte in unveränderter Lage. Das bedeutet nicht unbedingt, dass ein Körper ruht. Auch bei gleichförmiger Bewegung ist die Summe der Kräfte gleich null.

Es werden drei Gleichgewichtslagen unterschieden:

– Beim stabilen Gleichgewicht ist der Schwerpunkt unterhalb des Drehpunk-

tes. Eine Murmel wird nach einem Stoß in einer Mulde zur Mitte zurückrollen.

- Beim labilen Gleichgewicht ist der Schwerpunkt oberhalb des Drehpunktes. Eine Murmel wird nach einem Stoß von der Kuppe davonrollen.
- Beim indifferenten Gleichgewicht sind Schwerpunkt und Drehpunkt in einem Punkt. Die Murmel wird nach dem Anstoßen nach kurzem Rollen wieder liegenbleiben.

Zum Verständnis des Begriffs Gleichgewicht ist auch die Betrachtung der Gleichgewichtsfähigkeit des Menschen von Belang:

„Als Gleichgewichtsfähigkeit wird die Fähigkeit bezeichnet, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten oder während und nach umfangreichen Körperverlagerungen diesen Zustand beizubehalten beziehungsweise wiederherzustellen. Sie ist ein Teil der koordinativen Fähigkeiten. Voraussetzung für diese Fähigkeit soll ein funktionierender Gleichgewichtssinn, der zur Feststellung der Körperhaltung und Orientierung im Raume dient, sein. Er hat sein Zentrum im Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Kleinhirn, ist aber auch eng mit der Sehbahn und anderen Sinnen sowie mit Reflexen verbunden.“

(de.wikipedia.org/wiki/Gleichgewichtsfähigkeit, 2/2012)

Die Gleichgewichtsfähigkeit trainieren wir im Aikido ganzheitlich. Von Einbeinstand-Übungen, Drehungen im Raum (Sabaki), Fallschule, Raumorientierung und Eigenwahrnehmung mittels bewusster Bewegung variantenreicher Gymnastik bis hin zu der höchst anspruchsvollen Koordination zahlloser Techniken haben wir ein sehr weitreichendes Spektrum.

Gleichgewicht unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet, bedeutet Ausgeglichenheit bezüglich Körper, Geist und Seele. Aikido trägt durch die Harmonisierung der inneren Kräfte seinen Teil dazu bei, diesen Zustand zu erreichen oder zu erhalten.

Wenn beim Aikidotraining der Trainer sagt, man soll aus einem stabilen Gleich-

gewicht agieren, hat er/sie nicht immer die oben genannten physikalischen Gleichgewichtslagen im Blickfeld. Wenn der Trainer einen Aikidoka dann schubst und dieser nur wenig Bewegungsänderung zeigt, ist der Aikidoka laut dem Trainer in einem stabilen Gleichgewicht und der Trainer zufrieden. Die eher kritisch betrachtete labile Situation kann allerdings dazu dienen, schnell auf einen Bewegungsimpuls zu reagieren. Bindendes Glied ist die Arbeit auf einer Ebene, welche die größte Spannweite an Bewegung ermöglicht. Wie immer, kommt es auf den Kontext der Angriffssituation an.

4.2 Zentrum: Schwerpunkt und Verlagerung

Der Schwerpunkt als solches existiert nur rein rechnerisch. Man kann ihn als Angriffspunkt der Gravitationskraft bezeichnen. Je nach Haltung, Bewegung und Massenverteilung variiert der Schwerpunkt im menschlichen Körper im Gegensatz zu starren Körpern. Der Schwerpunkt einer Kugel ist z. B. immer der Mittelpunkt. Beim Menschen kann er auch außerhalb des Körpers liegen. Schon der Blutdruck beeinflusst minimal den Schwerpunkt.

Hängt man den Körper jeweils an der Vertikalachse (Längsachse), Frontalachse (Querachse) oder Sagittalachse (Horizontalachse) auf, kann man die drei Schwerelinien des Körpers bestimmen. Schwerelinien sind gedachte Verbindungen vom Schwerpunkt des Körpers zum Erdmittelpunkt. Der Schnittpunkt der Schwerelinien ergibt den Schwerpunkt. Beim Gehen, Laufen, Drehen, Bücken usw. verlagern wir unseren Schwerpunkt. Beim Einbeinstand geht die Vertikalachse zum Beispiel durch das Hüftgelenk. Beim Gehen verlagern wir den Schwerpunkt nach vorne und fangen die instabile Gleichgewichtslage mit dem vorderen Fuß wieder ab. Würden wir das nicht machen, blieben wir instabil und würden stürzen.

Beim Aikido lernt man von Anfang an, den ‚einen Punkt‘ zu halten, ca. 2 cm unter dem Bauchnabel in der Mitte des Körpers. Zum einen gibt es bei den aikidotypischen

Bewegungen immer eine hohe Übereinstimmung mit dem Schwerpunkt, zum anderen unterstützt diese Idee eine physiologisch und ergonomisch optimierte Haltung, bei welcher der eigene Kraftanteil zur aktiven Bewegung ökonomisch erbracht wird. Die groben Massenbewegungen des Anfängers mit zum Beispiel abgeknicktem und bandscheibenunfreundlichem Rücken entwickeln sich im Laufe der Zeit zu immer besser abgestimmten gesunden Feinbewegungen.

Dies ist für die Effektivität des Aikido unerlässlich. Kämpfe ich mit meinem eigenen Schwerpunkt, ist es fast unmöglich, den Schwerpunkt des Angreifers zu führen und sich selbst in den Mittelpunkt der Bewegung zu bringen. Bei der Ausweichbewegung Tai-sabaki verlassen wir das stabile Gleichgewicht durch einen Doppelschritt mit Drehung in der Vertikalachse und bekommen am Ende des zweiten Schritts wieder mit beiden Füßen Bodenkontakt. Wenn wir hierbei mit dem Oberkörper rudern, kommen wir ins Schlingern. Nur eine bei der Bewegung gut ausgerichtete Vertikallinie hilft uns wieder zur schnellen Stabilisierung. Variierend dabei ist die Unterstützungsfläche, das heißt die Fläche, welche von den Füßen eingerahmt wird. Im Aikido nennen wir diese Schrittstellungen und weil die so elementar wichtig sind, werden die auch immer entsprechend oft im Training geübt.

Fassen wir zusammen: Als Zentrum definieren wir im Aikido die Körpermitte, welche im Idealfall mit dem Schwerpunkt und dem Gleichgewicht übereinstimmt. Zur Verlagerung des Zentrums ist Bewegung bzw. Schwerpunktverlagerung nötig. Durch ein gut ausgebildetes Gleichgewicht agiert das Zentrum auch während der Bewegung und kann damit Angriffsbewegung aufnehmen und umlenken und auf Uke wieder zurückführen.

4.3 Zentrumsübertragung

Mit seinem Tun im Einklang zu sein ist ein Idealziel im Aikido. Lässt Uke es zu, trete ich in der Eingangsphase einer Technik direkt ein im Sinne von Irimi oder Yang,

dem aktiven Prinzip aus dem Tao. Ist Uke zu stark oder dynamisch, weiche ich nach außen aus im Sinne von Tenkan oder Yin, dem passiven Prinzip der Tao-Aktion und -Reaktion. Kraft und Gegenkraft haben wir als grundlegende physikalische Eigenschaft der Mechanik kennengelernt. Heben sich die Kräfte auf, ist der Körper im Gleichgewicht.



Tao-Zeichen

Wenn man sich das Tao-Zeichen genauer anschaut, sieht man eine Schwingungskurve, welche jeweils eine weiße und eine schwarze Fläche trennt sowie einen schwarzen Punkt im weißen Bereich und einen weißen Punkt im schwarzen Bereich. Die Außenform ist kreisförmig. Das Yin-Yang-Rad ist ein Symbol für das Gleichgewicht der Gegensätze, zum Beispiel aktiv/passiv, männlich/weiblich, Proton/Elektron, Kraft/Gegenkraft, usw., wobei in einem Bereich immer etwas vom anderen Bereich, dem Gegensatz oder der Ergänzung, enthalten ist. Kommt der Angreifer mit starkem Yang, ergänze ich in meinem Verhalten mit Yin, weiche nach außen aus, entleere die Kraft. Agiert der Angreifer yinbetont, ergänze ich mit Yang-Aktivität und trete dynamisch aktiv im vorderen Bereich des Angreifers ein. Diese Systematik hat auch durchgehend Konsequenzen für die gewählte Ausführung der Technik; Irimi oder Tenkan. Ich passe mich also der Situation optimal an durch mehr oder weniger direkt oder indirekt gerichtete Aktivität.

(Fortsetzung im nächsten Heft)

道

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 21. bis 23. Juni 2013 in Bietigheim

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

Ausrichter: Judoclub Bietigheim e. V. (www.jc-bietigheim.de)

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Millöckerstr. 16, 70195 Stuttgart;
Tel. 0171 / 7643878, E-Mail: arno-zimmermann@arcor.de

Lehrgangsort: Sporthallen der Gymnasien, Im Ellental, 74321 Bietigheim-Bissingen;
Anfahrtsbeschreibung unter www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html

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

Lehrstoff: Bewegungsverwandtschaften und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers (**insgesamt 4 TE-A**)

Zeitplan:

Freitag, den 21. Juni 2013: bis 18 Uhr Anreise, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 22. Juni 2013: 9.30 – 12 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr Aikido-Training, anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein (bitte bei der Anmeldung mit angeben)

Sonntag, den 23. Juni 2013: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training; anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Für Aufwendungen des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 15 Euro je Teilnehmer erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Infos unter: www.3b-tourismus.de/unterkunftsverzeichnis2.php?lang=deu oder Tel. 07142 / 74-227

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **24. Mai 2013** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter). Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Bundeslehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I vom 6. bis 13. Juli 2013 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

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

Lehrer: Manfred Jennewein, 6. Dan Aikido, Vizepräsident Organisation

Lehrgangleiter: Manfred Jennewein, Bahnhofstr. 29, 65527 Niedernhausen;
E-Mail: m-jennewein@jennewein.com

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

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

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß der Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen bis 2. Dan bzw. Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 6. Juli 2013: Anreise bis 17.30 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 13. Juli 2013: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC:	322,50 Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC:	357,50 Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen und sind bei Lehrgangsbeginn zu entrichten.

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen mit Überweisung der Kostenpauschale werden bis spätestens **10. Mai 2013** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterla-

gen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen. Prüfungen werden bis maximal 2. Dan durchgeführt.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Manfred Jennewein,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang II vom 13. bis 20. Juli 2013 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

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

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer des DAB

Lehrgangsleiter: Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel./Fax: 05523 / 303737; E-Mail: aeheyman@aol.com

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

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

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß der Prüfungsordnung für Kyu- und Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen bis 2. Dan bzw. Maßgabe des Lehrers. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 13. Juli 2013: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 20. Juli 2013: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC:	322,50 Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC:	357,50 Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen und sind bei Lehrgangsbeginn zu entrichten.

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **10. Mai 2013** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgeannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten für Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter*

Aikido-Verband Sachsen e. V.

Lehrgangsplan 2013

Datum	Veranstaltung	Ausrichter / Ort	Lehrer
20.04.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
20.04.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
04./ 05.05.2013	Vereinslehrgang	SV Rossendorf / Dresden	Markus Hansen, 4. Dan
18.05.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
18.05.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
19. – 21.07.2013	Landeslehrgang	AVSN / Sportschule Werdau	noch offen
21.09.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
21.09.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
12.10.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
12.10.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
09.11.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
09.11.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
04.12.2013	Landeskyustraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan
04.12.2013	Zentraltraining	AVSN / Frankenberg	H.-J. Burkhardt, 3. Dan

*Ralph Jäckel,
Technischer Leiter Aikido-Verband Sachsen e. V.*

合氣道

Die letzte Weisheit:

Lerne auch aus den Fehlern anderer,
denn man hat nicht immer genug Zeit,
alle Fehler selber zu machen

(nach: Sam Levenson)