

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 2/2016

Nr. 162



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2016

Nr. 162

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

50 Jahre Aikido in der deutschen Sportstruktur, 10 Jahre DOSB	3
---	---

Magazin

Bundeslehrgang in Malente mit Ulrich Schümann	3
Besuch in Wien	4
50 Jahre Aikido beim Heidenheimer Sportbund – 50 Jahre mit Rüdiger Scholz	5
Kagami-biraki in Heidenheim	7
Aikido-Training in Japan – ein Traum!?!?	7
Wanted: Gründungsjahr der Aikido-Trainingsgruppen in Deutschland	9
Wichtige Termine	10
Aikido-Telegramm	10
Aikido und Angreiferverhalten; Zulassungsarbeit von Roland Rilke	11

Aikido-Kids

Jour fixe im Pfälzerwald	19
--------------------------------	----

Technik-Serie

Tenchi-nage, von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan	21
---	----

Daten und Fakten

Einl. zum Treffen der Landesjugendleiter/-innen des DAB am 4. Juni 2016 in Herten	26
Einl. zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang 14. – 16. Mai 2016 in Heidenheim	26
Einl. zum Workshop für Jugendtrainer auf Bundesebene 3. – 5. Juni 2016 in Herten	27
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang 17. – 19. Juni 2016 in Ruit	28
Einl. zum BL 24. – 26. Juni 2016 in Bietigheim	29
Einl. zum BWL I ab 1. Kyu 2. – 9. Juli 2016 im LZ Herzogshorn	30
Einl. zum BWL II ab 1. Kyu 9. – 16. Juli 2016 im LZ Herzogshorn	32
Lehrgangspläne 2016 AVNRW, AVNI	33

Titelbild:

Winterliche Aikido-Impression von Hans-Jürgen Bruder, TSV Wettmar 1912 e. V.



50 Jahre Aikido in der deutschen Sportstruktur, 10 Jahre DOSB

Liebe Aikidoka,

schon Mitte der 60er-Jahre des vergangenen Jahrhunderts gab es erste Aikido-Lehrgänge in Deutschland und Aikidogruppen wurden gegründet. 1966 fand Aikido dann Aufnahme in den organisierten deutschen Sport, zunächst als Sektion des Deutschen Judo-Bundes und dann ab 1977 mit dem Deutschen Aikido-Bund (DAB) als Mitgliedsverband des damaligen Deutschen Sportbundes (DSB) und des heutigen Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB).

Wir können uns in diesem Jahr also über „50 Jahre Aikido im organisierten deutschen Sport“ freuen. Zeitgleich feiert der DOSB, die Dachorganisation des deutschen Sports, sein 10-jähriges Bestehen. Beide runde Jubiläen verdienen eine herzliche Gratulation, sind sie doch Ausdruck von Erfolgsgeschichten, die sich hoffentlich noch lange fortsetzen werden.

Solche Meilensteine bieten einen Anlass, zurück- sowie nach vorn zu blicken und dabei Kaizen (改善) zu berücksichtigen, eine wie Aikido aus Japan stammende Herangehensweise an kontinuierliche Verbesserungsprozesse (kai = Veränderung, Wandel; zen = im positiven Sinn).

Denn es dürfte überall Dinge geben, die sich weiter perfektionieren lassen. Ich möchte beispielhaft aikido aktuell anführen. aa 01/2016, die erste elektronische Ausgabe der Informationsschrift des DAB und unter www.aikido-bund.de/aikido-aktuell/aikido-aktuell-archiv/ im Internet aufrufbar, erhielt ein sehr positives Feedback, wofür ich mich im Namen des Redaktionsteams

bedanke. Vielleicht gibt es aber auch sonst noch Ideen, was wir verbessern können?

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Bundeslehrgang in Malente mit Ulrich Schümann

Gut 60 Aikidoka waren aus ganz Deutschland angereist, um in Bad Malente ein Wochenende lang (22. – 24.01.) Stabtechniken zu trainieren. Ursprünglich war der Lehrgang mit Hubert Luhmann geplant; da Hubert aber beruflich kurzfristig verhindert war, hatte sich Ulrich Schümann bereit erklärt, das Training zu übernehmen.

Mit einem anspruchsvollen Programm gelang es Ulrich denn auch, uns die ganze Zeit im wahrsten Sinne des Wortes „bei der Stange“ zu halten. Trainiert wurde z. T. in zwei Gruppen, da die Mattenfläche zu klein ist, um bei ausladenden Wurftechniken allen Aikidoka genug Platz zu bieten. So konnte man zwischendrin immer wieder vom Rand aus die Außenperspektive nutzen und auch durch Zuschauen sehr viel lernen.

Bevor es zu den konkreten Techniken ging, übten wir das erste zentrale Element jeder Technik: die Gleichgewichtsbrechung. Essentiell ist hierfür neben der Ausweichbewegung die Schrägstellung des Stabs, sodass Uke nicht in stabiler Position Nage gegenübersteht, sondern sich strecken muss, um den sich bewegenden Stab zu erreichen, und so sein Gleichgewicht verliert. Mittels exzentrischer Führung des Stabes bleibt Uke dann destabilisiert und in Bewegung – perfekt um dann die verschiedenen Techniken auszuführen. Die Tega-tana ist bei der Führung von Irimi-Bewegungen auf Uke zu immer gerade zu halten, bei „ziehenden“ Tenkan-Bewegungen kann sie gebeugt sein.

Ein weiteres grundlegendes Element bei der Arbeit mit dem Stab ist die Nutzung der Hebelwirkung. Statt sich abzumühen und schwere Ukes zu schieben oder zu ziehen, möge man die Enden des Stabes nutzen, um Uke über die stabile Mitte des Stabes kraftlos zu drehen und mittels Sabaki effektiv zu führen.



Meister Ulrich Schümann, 6. Dan

Wir übten dann auch fleißig die grundlegenden Elemente anhand der verschiedensten Stabtechniken. Mal hatte Uke den Stab, mal Nage, beides muss man beherrschen. Bei vielen scheinbar vertrauten Techniken hatte Uli kleine Tricks eingebaut, die äußerst interessant und hilfreich waren:

Warum denn bei Ude-kime-nage aus Shomen-tsuki nicht mal schräg zu Ukes Achse ausweichen? Durch die seitliche Destabilisierung fliegt Uke viel schöner. Oder auch schön: Der altbekannte „Heidenheimer Hodenheber“ (eine Uchi-mata-Form mit Stab; Anm. der Red.) funktioniert toll, wenn man Uke kreisförmig wirft statt auf der Linie. Den Stab schön zwischen die Beine lenken, damit Nage Kraft spart und die Hebelwirkung des Stabes gewinnbringend einsetzt.

Diese beiden Beispiele mögen reichen, um die Vielschichtigkeit und das hohe Niveau zu illustrieren, das Ulrich uns bot. Er spannte einen großen Bogen durch das gesamte Stabprogramm, sodass uns hinterher der Kopf rauchte. Aber man muss sagen, dass alle intensiv trainiert haben. Uli betonte schließlich auch immer wieder, dass Ukes Rolle wichtig ist, damit Nage durch dessen Rückmeldung erfährt, ob die Technik wirksam wird oder nicht. Neben der technischen Perfektion kommt es also auf das Zusammenspiel an.

Das Zusammenspiel in der Trainingsgruppe war natürlich auch wieder sehr harmonisch. Das ist ja auch das Schöne, wenn man nach Malente kommt. Alles ist an einem Ort, man muss sich um nichts kümmern. Einziger Wermutstropfen war, dass am Freitagabend die hauseigene Kneipe nichts ausschenkte und so 60 Leute auf dem Trockenen saßen. Am Samstag floss die Gerstenkaltschale aber wieder. Nicht zuletzt deshalb: ein wirklich gelungener Lehrgang!!!

Frauke Drewitz,

Sachbearb. für Öffentlichkeitsarbeit AVSH 氣

Besuch in Wien

Einen Ball an der Wiener Hofburg zu besuchen, ist schon ein Erlebnis. Allerdings sind ca. 760 km auch nicht gerade um die Ecke, obwohl man als Aikidoka ja längere Anrei-

sen zu den unterschiedlichsten Lehrgängen gewohnt sein mag. Da lag es nahe, gleich eine Woche im schönen Wien zu verbringen und die Kaffeehauskultur kennenzulernen.

Meine Begleitung war sofort begeistert und regte unter anderem auch an, die österreichische Aikido-Kultur kennenzulernen. Gesagt, getan; und das breite Aikido-Angebot Wiens war schnell gegoogelt.

Bei der Durchsicht der verschiedenen Homepages fiel ein ganz besonderes Dojo ins Auge. Ein wunderschönes Dojo des Shu-mei-kan in einem Hotel mitten in Wien. Wir erfuhren dort, dass dafür ein alter Weinkeller umgestaltet wurde. Zu einer harmonischen Atmosphäre lud uns die Aufforderung der Homepage „Wir freuen uns auf euren Besuch und ein schönes Training“ ein.

Und so kam es, dass uns Reinhard Hiebl, 2. Dan Aikikai, am 27.01.2016 herzlich empfing. Dieser erklärte uns, dass das Dojo von einem japanischen Meister gestaltet wurde, was ein unheimlich harmonisches Gefühl entstehen lässt, sobald der mit weichen, hellgrünen Stoffmatten ausgelegte Raum betreten wird. Vor und nach dem Training werden die Matten durch ein Kehrritual gereinigt.

Der Aikido-Stil ist durch Tamura geprägt. Interessant war, dass in der Aufwärmphase nicht viel gesprochen wurde, was eine gewisse Stille und innere Ruhe erzeugte, zusätzlich wurden Akupressurpunkte aktiviert, um die Gedanken auf das Training zu konzentrieren. Danach begann das „Einrollen“ über die gesamte Mattenlänge. Der Katatori-Angriff unterschied sich etwas vom gewohnten und nachdem das „Fremde“ bekannt war, zeigte sich: Aikido ist EINS/ALLES.

Nach diesem wohlgetanen Training saßen wir noch in einem naheliegenden Brauhaus zusammen und jeder berichtete mit Begeisterung Geschichten aus seinem Vereinsleben. Alles in allem eine schöne Erfahrung aus Wien.

Stefan Schrank,
AC Frankenthal e. V.



50 Jahre Aikido beim Heidenheimer Sportbund – 50 Jahre mit Rüdiger Scholz

Seit Herbst 1965 wird im heutigen Heidenheimer Sportbund 1846 e.V. (damals noch Turn- und Sportbund 1846 e.V.) Aikido trainiert. Erhard Altenbrandt hatte diese Sportart und Kampfkunst im Rahmen eines Lehrganges an der heutigen Landessportschule Albstadt kennen gelernt. Aus der Gruppe von Judoka, welche damals diese Kampfkunst trainierten, ist einzig und allein Rüdiger Scholz, heute 4. Dan Aikido, übrig geblieben. Somit konnte auch Rüdiger Scholz dieses Jubiläum feiern.

Die Feierlichkeiten zum 50-jährigen Bestehen der Sektion Aikido in der Budo-Abteilung des HSB 1846 e.V. begannen am Samstagnachmittag (24.10.2015) mit einem Lehrgang im erweiterten Dojo (auf 300 qm). Karl Köppel, 8. Dan Aikido und Vizepräsident Technik des Deutschen Aikido-Bundes, war ins VOITH-Sportzentrum gekommen, um diesen Lehrgang zu leiten. Rund 30 Aikidoka aus ganz Baden-Württemberg waren der Einladung gefolgt und zu diesem Lehrgang und den anschließenden Feierlichkeiten angereist.

Wer Karl Köppel kennt, der kann sich vorstellen, in welcher unglaublich kurzweiliger Art er diese knappen zwei Stunden gestaltete. Z. B. Sabaki gegen Gyaku-hanmi in Tenkan, unter dem Arm durch wie gegen Kaiten-nage uchi und sofort die andere Seite. Zwischendurch Kaiten-nage soto, Kote-gaeshi oder Koshi-nage. Natürlich war plötzlich auch Rüdiger ein Uke bei Karl, weil gerade die Fotografin, Frau Fischer von der WZ, da war; aber auch umgekehrt wurde plötzlich Karl zum Uke. Es hat allen unglaublich viel Spaß gemacht und die knappen zwei Stunden waren so schnell vorbei.

Zu der anschließenden Feierstunde im hsb-Sporttreff konnte Rüdiger Scholz den

1. Bürgermeister der Stadt Heidenheim, Herrn Rainer Domberg, den Präsidenten des Sportkreises Heidenheim, Herrn Klaus-Dieter Marx mit Partnerin, den 1. Vorsitzenden des HSB, Herrn Dr. Volker Wiedenmann mit Frau, den Vizepräsidenten Technik des Deutschen Aikido-Bundes, Herrn Karl Köppel, und den Abteilungsleiter der Budo-Abteilung des HSB, Herrn Dr. Wolfgang Rau, recht herzlich begrüßen. Auch viele Vertreter befreundeter Vereine konnten begrüßt werden. Unter anderem viele Mitglieder des Nachbarvereins EAG Heidenheim; hatten wir doch ursprünglich die gleichen Wurzeln und verbindet uns heute doch eine durchaus herzliche Verbundenheit.

In seinen Begrüßungsworten beglückwünschte der 1. Bürgermeister nicht nur die Sektion Aikido zu ihrem Jubiläum, sondern gab auch in imposanter Weise zu, dass er aufgrund der Aktivitäten der letzten Zeit und der Zeitungsartikel jetzt genau wisse, was Aikido sei und wie dieses Wort richtig ausgesprochen werde. In seiner Rede erklärte der Präsident des Sportkreises Heidenheim: „Das 50-jährige Jubiläum der Sektion Aikido im HSB war für den Sportkreis Heidenheim Anlass genug, einen Mann der ersten Stunde auszuzeichnen. Rüdiger Scholz gehört zu den Gründungsmitgliedern dieser Kampfkunst. Fünf Jahrzehnte lang setzte Rüdiger Scholz Ziele, war der Wegweiser – sozusagen der rote Faden – in der Aikidogruppe.“ Rüdiger Scholz bekam den Ehrenbrief des Sportkreises Heidenheim verliehen.

Der 1. Vorsitzende des HSB, Herr Dr. Volker Wiedenmann, bedankte sich für die Einladung und die ungeheure Ausdauer, diese Kampfkunst im HSB trotz vieler Höhen und Tiefen am Leben zu erhalten. Wenn heute rund 40 Sportler, Erwachsene und Kinder diese Kampfkunst betreiben, so sei es eine durchaus beachtliche Leistung. Aufgrund dieser Leistung sei Rüdiger Scholz vor kurzem mit der Goldenen Ehrennadel des HSB ausgezeichnet worden. Diesen Worten schloss sich der Abteilungsleiter, Herr Dr. Wolfgang Rau, an und bedankte sich mit einem kleinen Präsent bei Rüdiger Scholz.

Karl Köppel bemerkte in seiner Rede: „Du darfst stolz sein, was aus deinem Wirken und deinem Einsatz hervorgegangen und entstanden ist. Vielen Dank für alles.“



*Rüdiger Scholz und Karl Köppel,
8. Dan und Vizepräsident Technik des DAB*



Nach vielen interessanten Gesprächen, auch unter Mithilfe des Ordners mit den vielen Zeitungsartikeln aus dieser vergangenen Zeit, ging eine gelungene Veranstaltung zu Ende. Die Sektion Aikido der Budo-Abteilung im HSB durfte stolz auf sich sein. Sie wird das nächste Jahrzehnt mit Eifer und Freude angehen.

Rüdiger Scholz,
Heidenheimer Sportbund e. V.



Kagami-biraki in Heidenheim

Die Sektion Aikido des Heidenheimer Sportbundes e. V. feierte am Sonntag, dem 10.01.2016, zum zweiten Mal ein Kagami-biraki, ein japanisches Neujahrsfest.

Der Einladung waren nicht nur einige Aikidoka des HSB sowie einige Eltern der Kinder gefolgt, sondern auch einige Freunde der Aikidogruppe des Post-SV Aalen.



Nach einem ca. 1,5-stündigen gemeinsamen Training, welches von Rüdiger Scholz selbst geleitet wurde (die Eltern durften zuschauen und konnten sehen, was ihre Kinder in der Zwischenzeit gelernt hatten) trafen sich alle im hsb-Sporttreff, um bei zwanglosen Plaudereien die mitgebrachten Speisen und Getränke (einige japanische Speisen waren auch dabei) gemeinsam zu verzehren.

Das Kagami-biraki bedeutet so viel wie „das Anbrechen des Kagami-mochi“ (jap. Neujahrsreiskuchen); der Überlieferung nach machte einer der Tokugawa-Shogune daraus aber „das Öffnen des Sakefasses“, um mit seinen Kriegerern auf eine glückliche Zukunft zu trinken. Da Rüdiger Scholz nicht rechtzeitig Sake (Reiswein) besorgen konnte, mussten dieses Mal andere Getränke herhalten.



Gegen 14 Uhr wurde das kleine Treffen beendet und die anwesenden Eltern hatten den Wunsch geäußert, das nächste Mal selbst am Training teilnehmen zu wollen. Sicher eine gute Idee, um den Eltern das Aikido als Kampfkunst etwas näherzubringen.

Rüdiger Scholz,
Heidenheimer Sportbund e. V.



Aikido-Training in Japan – ein Traum!?

Ich bin sehr oft gefragt worden, ob es mich nicht einmal zum Aikido-Training nach Japan ziehen würde. Eigentlich hatte ich immer den Kopf geschüttelt und dies verneint. Ich sei zu sehr Europäer und Deutscher, als dass ich mir vorstellen könnte, mir diese japanische Mentalität in Bezug

auf das Aikido-Training zu eigen zu machen. Im Laufe der vielen Jahre hatte sich offenbar meine Einstellung tief in mir geändert. Denn plötzlich war sie da, die Chance, mit einer größeren Aikido-Gruppe nach Japan zu reisen, um dort Aikido zu trainieren und etwas Land und Leute und die dortige Kultur kennen zu lernen.

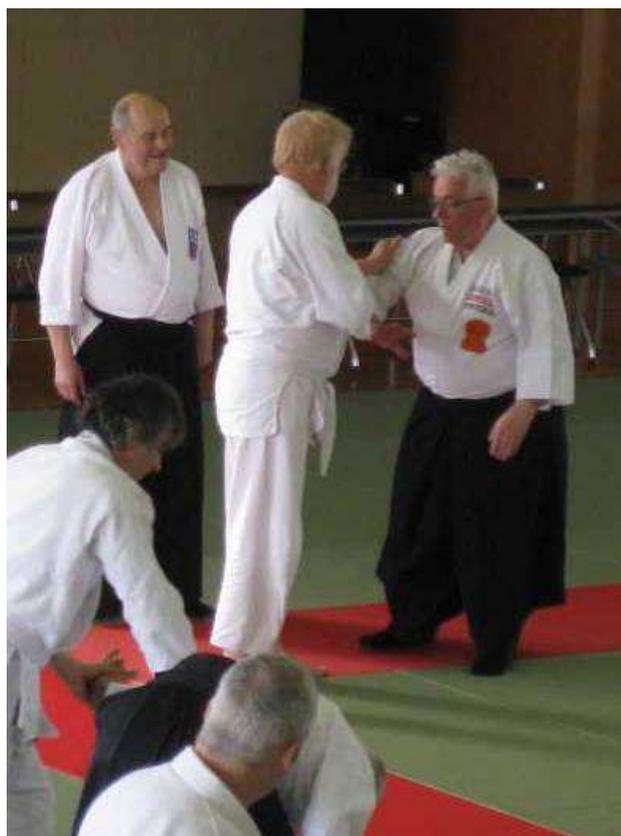
Allerdings, ich benötigte doch einige Tage, einige Gespräche mit Freunden, um mich zu dem Entschluss durchzuringen, mich anzumelden und mitzufliegen. Die meisten Aikidoka kannte ich bereits und von daher würde es sicher eine harmonische und tolle Reise werden. Wir sollten sogar in Japan eine gut deutschsprechende Reiseleiterin haben. Gesagt, getan.

Am 03.04.2015 war es dann soweit. Von Stuttgart aus, wohin mich ein Freund mit dem Pkw gefahren hatte, flog ich nach Frankfurt, wo wir uns alle trafen – 22 Personen, davon 20 Aikidoka. Mit einer Stunde Verspätung hoben wir in unserem Jumbojet ab. Über Kassel, Erfurt, Danzig, über den Finnischen Meerbusen, zwischen Helsinki und Sankt Petersburg hindurch, strebten wir in Richtung Eismeer. Noch weit unterhalb des Eismeres überflogen wir den Ural, die Westsibirische Tiefebene, um weit nördlich von Nowosibirsk wieder eine südöstliche Flugrichtung einzunehmen.

Über den Baikalsee kommend überflogen wir China, Nordkorea (in ca. 11.000 m Höhe), Teile Südkoreas, um wieder im Sinkflug über das Japanische Meer den Süden von Japan zu erreichen. In einer großen Kurve änderten wir den Kurs von Südost auf Süd, um den Internationalen Flughafen von Osaka zu erreichen, wo wir pünktlich landeten. Pass, Zoll, ein Wust von Formularen und viel Zeit, bis wir endlich im Land waren, wo uns Megu-san (Frau Megu) bereits erwartete. Das „Abenteuer“ konnte beginnen.

Ich will den geneigten Leser mit einer Schilderung aller Sehenswürdigkeiten, welche wir genießen durften, verschonen. Wir durchquerten ein Gebiet von Osaka, an Kyoto vorbei nach Hikone (nordwestliche Richtung) zum Kloster Eihei-ji (Ausbildung von buddhistischen Novizen) und weiter

nach Kanazawa. Dort blieben wir fünf Tage und durften auch im dortigen Budo-Center trainieren. Dort wird normalerweise Kyudo (japanisches Bogenschießen), Judo, Karate und Kendo (Schwertfechten) trainiert. An vier Tagen trainierten wir in diesem Budo-Center vormittags und nachmittags jeweils 1,5 Stunden. Wir hatten sogar unseren Aikido-Lehrer dabei. Dies war kein geringerer als Edmund Kern, 8. Dan IMAF Tokio.



*Training bei Meister Edmund Kern,
8. Dan (rechts)*

Gewöhnungsbedürftig war die Tatsache, dass beim Betreten die Schuhe ausgezogen werden mussten. Dafür gab es entsprechende Schrankfächer. Man zog die dort vorhandenen Schlappen an, ging ein Stockwerk höher zu den Umkleideräumen. Dort wurden diese Schlappen wieder abgestellt. Man betrat die Umkleideräume in Socken. Zum Dojo ging man dann in seinen eigenen Schlappen. Wer auf die Toilette musste, zog dort wieder andere,

davor stehende Schlappen an, um sie beim Verlassen dort wieder abzustellen und in die eigenen zu schlüpfen.

Das Dojo hatte eine Größe von geschätzt 3 x 20 x 20 m, sodass gut drei Gruppen nebeneinander hätten trainieren können. Eine große Zuschauertribüne war an einer der Längsseiten angebracht. Allein das Flair, in diesen Räumen trainieren zu dürfen, war großartig. Nach jedem Training die Matten abzukehren, gehört da grundsätzlich dazu. Weggeworfen wird nichts. Man nimmt seinen Müll wieder mit nach Hause, hier zum Hotel.

Erwähnenswert ist auf jeden Fall unsere Fahrt nach Shirakawa-go, einem kleinen Dorf tief in den Bergen, welches zum UNESCO-Weltkulturerbe gehört. Originalbaustil aus Holz, die Dächer mit Schilf bedeckt und keine Verwendung von Nägeln oder Schrauben. Alles mit selbsthergestellten Seilen etc. zusammengebunden. Im Winter waren solche Dörfer oft genug von der Außenwelt abgeschieden, denn drei Meter Schnee oder mehr waren ganz normal.



Rüdiger Scholz (re.) und Hans-Peter Rammer, ein Aikidoka aus Innsbruck (li.), vor dem „Goldenen Pavillon“ in Kyoto

An der Westküste ging es weiter nach Süden bis Maizuru. Von dort nach Ayabe, wo sich Morihei Ueshiba, der Begründer unserer Kampfkunst, längere Zeit aufge-

halten hatte. Von dort nach Kyoto, wo wir ebenfalls einige Tage blieben. Diese Stadt ist mehr als nur eine Sehenswürdigkeit.

Am letzten Tag fuhren wir noch mit dem Shinkansen nach Himeji (ca. 90 km westlich von Osaka), um die dortige Burganlage zu besichtigen. Überwältigend!

Diese 17-Tage-Reise war für mich einfach grandios. Wenn es nach mir geht, so will ich noch einmal in den kommenden ca. acht Jahren nach Japan. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass diese erste Reise in mir ein „Feuer“ entfacht hat. Ich bin dankbar, dass ich diese Reise mit so vielen Gleichgesinnten machen durfte!

*Rüdiger Scholz,
Heidenheimer Sportbund e. V.*

道

Wanted: Gründungsjahr der Aikido-Trainingsgruppen in Deutschland

Liebe Aikido-Sparten und –Vereine!

Irgendwann in den 60-er Jahren hat es angefangen: das Aikido-Training in Deutschland. Aber wann genau entstand welche Übungsgruppe wo? Kennt Ihr euer Gründungsdatum?

Wir vom VfB Langenhagen werden nächstes Jahr unser 50-jähriges Bestehen feiern und wüssten gerne, wer noch alles zu den „Keimzellen“ zählt und wann ihr angefangen habt!

Wenn ihr uns euer Alter verraten mögt, tragen wir die Gründungsjahre einmal zusammen und stellen sie dem DAB zur Verfügung. Lasst uns (oder der DAB-Geschäftsstelle) dazu einfach eine kurze Mail zukommen.

Wir würden uns freuen und bedanken uns bei allen Rückmeldenden im Voraus!

*Christiane Jansen,
christianejansen@vfb-langenhagen.de*

合



Wichtige Termine

23. April 2016: Meldeschluss zum BL am 30.04./01.05.2016 in Hannover

25. April 2016: Meldeschluss zum Bajuwercamp 13. – 20.08.2016 in Inzell (Jugendlehrgang)

20. April 2016: Meldeschluss zum Internationalen Pfingstlehrgang 14. – 16.05.2016 in Heidenheim

9. Mai 2016: Meldeschluss zum BWL II 09. – 16.07.2016 im LZ Herzogshorn

12. Mai. 2016: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang 17. – 19.06.2016 in Ruit

27. Mai 2016: Meldeschluss zum BL 24. – 26.06.2016 in Bietigheim

4. Juni 2016: Meldeschluss zum BWL I 02. – 09.07.2016 im LZ Herzogshorn

氣



Aikido-Telegramm

„Starke Netze gegen Gewalt!“ auch 2016

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) führt auch 2016 die Aktion „Starke Netze gegen Gewalt“ mit Beteiligung des DAB als Kooperationspartner fort und plant u. a. erneut einen Vereinswettbewerb. Die-

ser soll vorbildhafte Aktivitäten von Sportvereinen sichtbar machen, die sich im Rahmen der DOSB-Kampagne mit Aktionspartnerinnen und -partnern vernetzen und mit diesen gemeinsam über die Ursachen von Gewalt an Mädchen und Frauen informieren sowie auf Präventionsmaßnahmen aufmerksam machen.

Der DAB beteiligt sich schon seit Jahren an dieser DOSB-Kampagne und unterstützt den DOSB dabei, alle für das Thema der Gewalt an Mädchen und Frauen zu sensibilisieren sowie Frauen und Mädchen mit Schnupperkursen in Sachen Selbstbehauptung zu stärken.

Weitere Informationen sind auf der Internetseite www.dosb.de/de/gleichstellung-im-sport/unsere-themen/aktion-gegen-gewalt abrufbar.

DAB-Geschäftsstelle

Breite gesellschaftliche „Allianz für Weltoffenheit“ gegründet

Die „Allianz für Weltoffenheit, Solidarität, Demokratie und Rechtsstaat – gegen Intoleranz, Menschenfeindlichkeit und Gewalt“ hat sich am 11. Februar 2016 in Berlin vorgestellt.

In einem gemeinsamen Aufruf appellieren die zehn Allianzpartner, angesichts der aktuellen Herausforderungen demokratische Grundwerte und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu wahren sowie Hass und Intoleranz entschieden entgegenzutreten. Der Aufruf „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ ist nachlesbar unter www.allianz-fuer-weltoffenheit.de.

Zu dem breiten gesellschaftlichen Bündnis gehören die Bundesvereinigung der Deutschen Arbeitgeberverbände, die Deutsche Bischofskonferenz, der Rat der Evangelischen Kirche in Deutschland, der Deutsche Gewerkschaftsbund, der Zentralrat

der Juden in Deutschland, der Deutsche Kulturrat, der Koordinationsrat der Muslime, der Deutsche Naturschutzring, der Deutsche Olympische Sportbund sowie die Bundesarbeitsgemeinschaft der Freien Wohlfahrtspflege.

Pressemitteilung des DOSB vom 11.02.2016

Der DOSB vertritt den Sport im Trägerkreis der Allianz. Der DAB hat sich diesem Aufruf angeschlossen und unterstützt ihn im Sinne des Aikido (s. www.integration-durch-sport.de/fileadmin/fm-dosb/downloads/News-Downloads/Liste-Unterstuetzer-Welt-offenheit.pdf).

DAB-Geschäftsstelle

Sommerlehrgang der FAT

Der diesjährige Sommerlehrgang der FAT (Fédération d'Aikido Traditionnel) findet vom 31.07. bis zum 07.08.2016 auf der Île d'Oléron am Atlantik statt. Interessierte finden (auf Französisch) alle wichtigen Informationen unter www.aikido-fat.com. Für Informationen auf Deutsch: Frauke.Drewitz@t-online.de

Frauke Drewitz, Lübeck

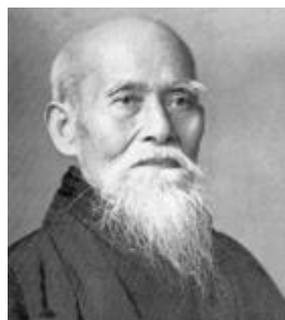
道

Aikido und Angreiferverhalten

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Roland Rilck, Post-SV Aalen (2012)

Vorwort

Aikido ist eine defensive moderne japanische Kampfkunst, 1931 von Meister Morihei Ueshiba (1883 – 1969) in seinem ersten Dojo, dem Kobukan, in Tokio aus dem alten Aikijutsu zu einer Methode des Budo entwickelt.



Es handelt sich um ein junges, geschlossenes und wirksames System der humanen Selbstverteidigung, das der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung beimisst wie der

Unversehrtheit des Verteidigers.

„Ai“ bedeutet wörtlich vereinigen, in Harmonie und mit „Ki“, der geistigen und kosmischen Kraft, zusammenfügen.

Aikido ist der Weg, seinen Geist mit dem der anderen und mit dem Universum in Einklang zu bringen.

Dies ist das Gesetz der vollendeten Harmonie, welches die unerschütterliche Gewissheit gibt, dass der Geist die Materie beherrscht und die brutale Gewalt durch die Kraft des Geistes bezwungen werden kann.

„Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt.“ (Morihei Ueshiba)

合氣道

Die Gründung des Aikido

Bereits 1927 eröffnete Ueshiba in Tokio seine eigene Schule, das Kobukan, und gab in den Jahren danach dem Aikido eine ähnliche Bedeutung wie Kano dem Judo.

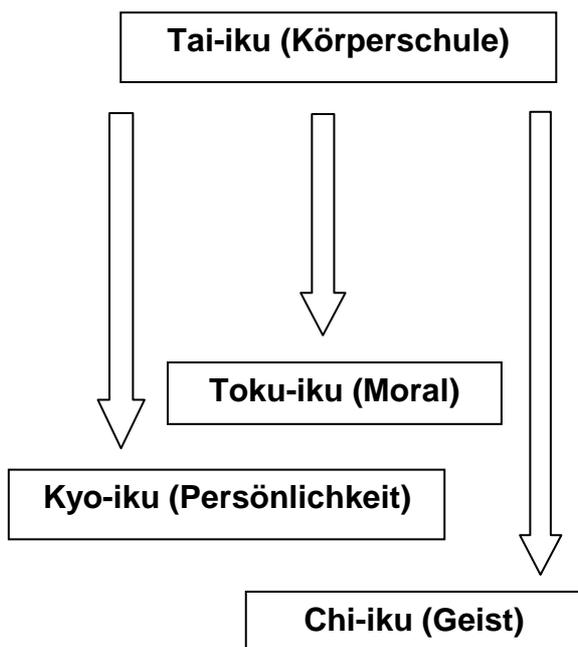
Die Entwicklung der beiden Budo-Systeme war ab diesem Zeitpunkt eng miteinander verbunden, denn viele Schüler Ueshibas waren bereits Meister des Kodokan.

1942 gründete Ueshiba in der Präfektur Ibaraki das erste offizielle Aikido-Dojo. Dort lehrte er bis zu seinem Lebensende (1969). Bereits 1948 wurde der Aikido-Verband

(Aikikai) gegründet und die Kampfkunst durch einige Meisterschüler weltweit verbreitet.

Im traditionellen Ueshiba-Aikido sind Wettkämpfe verboten, da der Meister eine Überwindung der Begriffe „Sieg“ und „Niederlage“ für notwendig hielt.

Trainingskomponenten im Aikido



Das Techniksystem

Alle Bewegungen im Aikido sind dazu gedacht, bei dem, der sie übt, die körperlichen und seelischen Blockaden aufzulösen und ihm zu einer richtigen Atmung in Übereinstimmung mit seinen Bewegungen zu verhelfen, damit er lernen kann, sich in dauernder Harmonie mit seiner Umgebung zu befinden.

Wenn er richtig atmet und seine Haltung natürlich und ohne Verspannung ist, ist der Blutkreislauf intakt und er erreicht ein perfektes körperliches und seelisches Gleichgewicht, das im Zentrum seines existentiellen Schwerpunktes (Hara) ruht.

Dann kann er, ohne wirkliche Kraft zu verwenden, auch die Angriffe eines Gegners voraussehen, sie abwehren oder parieren und ihn nach dem Prinzip des Aikido

mit großer Schnelligkeit werfen, immer in einem Kreis, dessen Zentrum sein eigenes Hara ist.

Das Aikido ist daher in seiner Essenz die Vorbereitung zu einer inneren Verfassung im Menschen, durch die die Verbindung zwischen dem Selbst und der kosmischen Welt in der Bewegung sichtbar wird und sich dort nicht als Gegensatz, sondern als Zustand der Einheit und der Harmonie mit dem Partner ausdrückt.

Daraus folgt, dass die Bewegungen weich ausgeführt werden müssen und ohne irgendwelche Unterbrechungen entweder einer kreisförmigen Kontinuität (tenkan) oder einer geradlinigen Kraftumlenkung (irimi) folgen.

Im Aikido gibt es grundsätzlich zwei Gruppen von Techniken: Katame-waza (Kontrolle des Gegners durch Haltegriffe) und Nage-waza (Werfen des Gegners). Dazu gibt es mehr als 700 Ausführungen, die alle mehr oder weniger aus den alten Katas abgeleitet sind.

Sie entstehen aus der Befreiung von einem gegnerischen Haltegriff (Te-hodoki), aus dem Werfen des Gegners (furasu) und schließlich aus dem Immobilisieren durch Gelenkhebel (Kansetsu-waza).

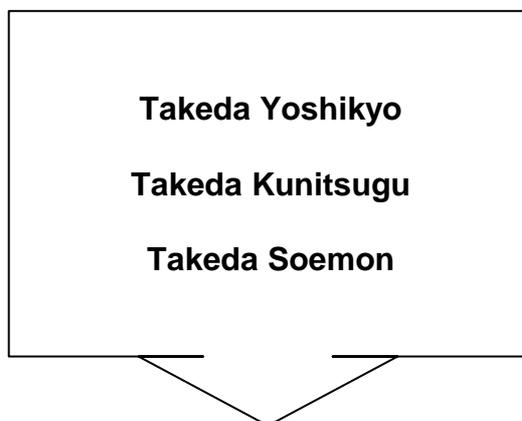
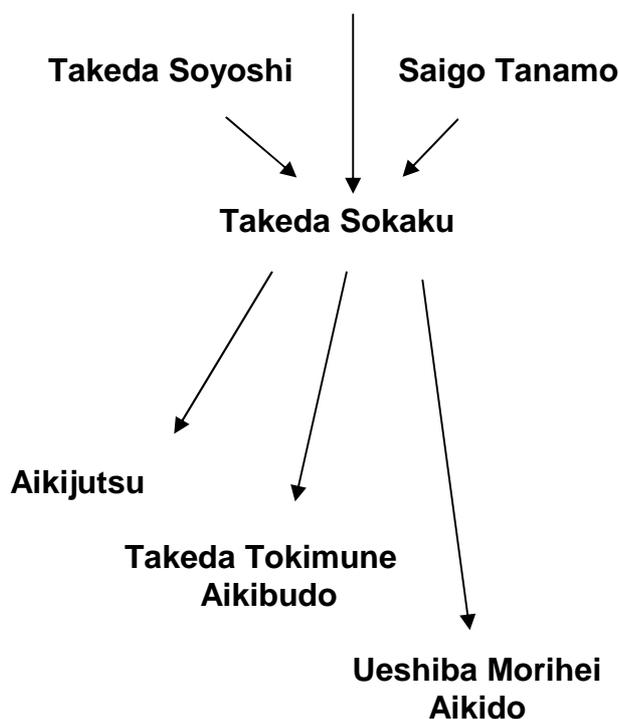
Diese drei Kategorien bilden im Aikido die Basis aller Bewegungen.

Nach verschiedenen Kampfkunsthistorikern hat das Aikido seinen Ursprung in der Lehre der Minamoto-Samurai aus der Kamakura-Zeit (1185–1333), deren Grundtechniken von mehreren Mitgliedern der Minamoto-Familie entwickelt wurden.

Später hatten Mitglieder der Takeda aus dem Aizu-Clan (Takeda ist ein Zweig der Minamoto) die Kampfmethoden (Aikijutsu) perfektioniert.

Das Aikido wird daher durch die Atemi-waza vervollständigt, in denen meist die Togatana (Schwerthand) verwendet wird. Auch wurden im direkten Kampf damit Gelenkhebel (Kansetsu-waza), Immobilisationstechniken (Osae-waza) und Würge-techniken (Shime-waza) verbunden.

Das vollständige Training des Aikido umfasst auch die Übung mit dem Jo, dem Tanto und dem Bokken.

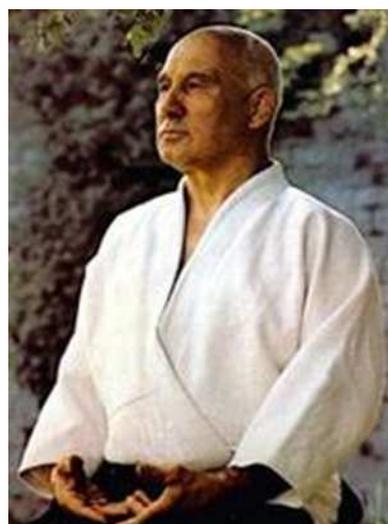
Minamoto-Familie**Takeda-Familie****Daito-Ryu-Aikijutsu****Was bedeutet Aikido?**

Wenn ein Außenstehender eine Definition verlangt, kann man ihm antworten: Aikido ist der Weg, über tägliche Übung die Gesetze des Zusammenspiels von Körper und Geist zu erforschen, anzuwenden und zu begreifen.

Diese Grundgegebenheiten sind tief und fest miteinander verbunden, es gibt zwischen ihnen sehr enge Wechselwirkungen und Wechselbeziehungen. Der Geist ist seiner Natur entsprechend nicht in der Lage, ohne das Hilfsmittel des Körpers irgendeine seiner Tätigkeiten auszuüben.

Die Grundprinzipien des Aikido benutzen die Widerstandslosigkeit und einer seiner wesentlichen Züge, der es vollkommen von ähnlichen Künsten unterscheidet, ist der, einen Angreifer zu werfen, indem man ihm Gelegenheit gibt, als erster zu schlagen oder zuzufassen.

Das erscheint auf den ersten Blick paradox, erlaubt es dem Erfahrenen jedoch, die Absichten des Gegners genau zu erraten und ihn dann auf einen Weg der Gewaltlosigkeit zu führen, wobei er die schwachen Punkte ausnutzt und die eingesetzte Kraft auf den Angreifer zurücklenkt, was diesen zwingt, aufzugeben und oft schon vor der vollständigen Anwendung einer Technik um Gnade zu bitten.



*Meister André Nocquet
(1914 – 1999)*

Daher kann man sagen, dass das wahre Ziel dieser Übung nicht allein darin besteht, einen Angreifer wenn nötig unerbittlich zu bezwingen, sondern, wie es Meister André Nocquet sagte: „... ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt.“

Deutscher Aikido Bund

Gründung:

Der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB) wurde am 10. April 1977 mit dem primären Satzungszweck der Erhaltung und Verbreitung der Lehre und Technik des von O-Sensei Morihei Ueshiba begründeten Aikido in einem anerkannten, eigenständigen und von äußeren Einflüssen freigestellten Fachverband gegründet.

Organe:

Organe des demokratisch strukturierten und in allen Bereichen ehrenamtlich geführten DAB sind die Bundesversammlung, das Präsidium und die Technische Kommission, bestehend aus den 15 ranghöchsten Meistern/-innen, die für Lehre und Technik und für das Prüfungswesen zuständig ist.

Fachverband für Aikido:

Der DAB ist der einzige vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) anerkannte Fachverband für Aikido.

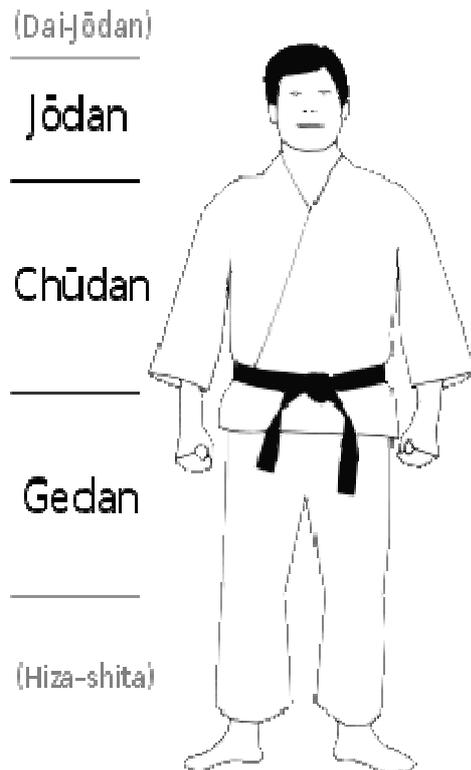
Er bietet eine staatlich anerkannte lizenzierte Trainerausbildung an.

Der DAB führt regelmäßig Bundeslehrgänge, Danprüfungen sowie Übungsleiter-/Trainer-Schulungen und -prüfungen zur Vergabe von Fachlizenzen des DOSB durch. Als Mitglied des DOSB verwendet der DAB die dort üblichen Begriffe für den Sportbetrieb sowie der Aus- und Fortbildung.

Die Ordnung zur Vergabe der Fachtrainerlizenz C Aikido (OTC) wurde vom DOSB geprüft und als mit den Rahmenrichtlinien für die Qualifizierung im Bereich des DOSB vereinbar anerkannt.

Sie entspricht allen im Bereich des DOSB und damit auch allen im Bereich der ihm angeschlossenen LSV/LSB für die Ausbildung zum Trainer geltenden Voraussetzungen, Grundsätzen und Richtlinien.

Angriffsbereiche



Angriffe im Jodan-Bereich können Tritte, Schläge mit Hand, mit Gegenständen oder Waffen sein, weiterhin Würge-Angriffe. Im Aikido sind dies die Angriffe:

Yoko-kubi-shime:

Würgen von der Seite am Hals

Ushiro-kubi-shime:

Würgen von hinten am Hals

Ushiro-katate-tori kubi-shime:

Fassen einer Hand und Würgen von hinten

Ushiro-eri-tori:

Griff von hinten an den Kragen

Yokomen-uchi:

schräger Schlag von der Seite zum Hals (Kopf)

Shomen-uchi: gerader Schlag zum Kopf

Shomen-tsuki: gerader Stoß zum Kopf

Angriffe im Chudan-Bereich können Schläge, Tritte, Fass- und Halte-Angriffe sowie Angriffe mit Gegenständen oder Waffen sein. Im Aikido sind dies:

- Katate-tori: Fassen einer Hand
 Ryote-tori: Fassen beider Hände
 Katate-ryote-tori:
 zwei Hände fassen eine Hand
 Mune-tori: Fassen zum Revers
 Ushiro-ryote-tori:
 Fassen beider Hände von hinten
 Ushiro-ryokata-tori:
 Fassen mit beiden Händen von hinten
 an die Schultern
 Ushiro-kakae-tori:
 Umklammerung von hinten
 Shomen-tsuki:
 gerader Stoß zum Bauchraum
 Chudan-yoko-tsuki-soto:
 seitlicher Stoß von außen
 Chudan-yoko-tsuki-uchi:
 seitlicher Stoß von innen

Angriffe im Gedan-Bereich können Tritte, Schläge, Fass- und Halte-Angriffe sowie Angriffe mit Gegenständen oder Waffen sein. Im Aikido ist dies der Angriff:

- Gedan-yoko-tsuki:
 schräger Schlag zum Fuß

Klar gibt es noch mehr unterschiedliche Angriffe, die sich auch im Sinne des Aikido verwirklichen lassen; es gibt immer Veränderungen, wir müssen nur lernwillig sein und dürfen die eigentlichen Prinzipien des Aikido nicht vergessen.

Zum Angriff „Würgen von der Seite“

Bei Würgen von der Seite steht der Angreifer seitlich des ebenfalls stehenden Verteidigers und würgt diesen mit beiden Händen am Hals. Dabei ist in der Regel eine Hand vorne (Bereich Kehle), während die andere am hinteren Hals liegt. Mit den Fingern versucht der Angreifer, dem Verteidiger die Luftzufuhr bzw. Blutzirkulation zu unterbrechen.



Phase 1:

Ein wichtiger Aspekt in der ersten Phase des Angriffs ist die Geschwindigkeit (Geschwindigkeit = Weg/Zeit), mit der sich der Angreifer auf den Verteidiger zubewegt. Diese ist abhängig von der Körpergröße, der Muskelkraft und der Körpermasse, Kraft = Masse * Beschleunigung ($F = m \cdot a$) sowie von der Aggression des Angreifers; diese Verhältnisse machen letztendlich die Geschwindigkeit und die Effektivität des Angreifers aus.



Phase 2:

Wo liegen die Führungsmöglichkeiten oder der Schwachpunkt bei diesem Angriff? Im Ellbogengelenk; dies ist ein klassisches Scharniergelenk und lässt Bewegungen nur in einer Richtung zu. Dies können wir bei richtiger Umlenkung ausnützen.



Das Ellbogengelenk – ein Scharniergelenk



Phase 3:

Anschließend wäre es erforderlich, den Angreifer in einen Wurf oder einen Festhaltehebel hineinzuführen. Diese Techniken sind jedoch alle vom Angreiferverhalten abhängig.

Was heißt Uke?

„Uke“ heißt übersetzt: „der geführt wird“.
„Ukeru“ bedeutet entgegennehmen und empfänglich sein; das darin enthaltene

Ihr zuverlässiger Partner für Händler und Vereins-Sammelbesteller ... schnell, flexibel, kompetent!

KLUGE LAGERHALTUNG – KURZE LIEFERZEITEN



Ob telefonisch bestellt oder über unseren Web-Shop – dank hoher Lieferfähigkeit und verlässlicher Logistik-Partner ist Ihre Ware schnell geliefert.



PHOENIX BudoSport
Westkirchener Str. 90
59320 Ennigerloh
Fon 025 24 / 267 92 80
info@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de

Symbol zeigt eine Hand, die etwas gibt. Der Angreifer ist also derjenige, welcher geführt wird und entgegen nimmt.

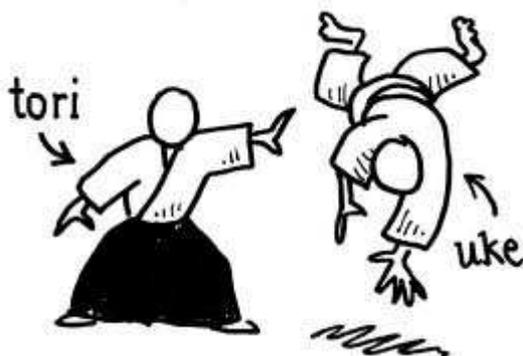
Im Kontext der Kampfkünste bezeichnet Uke denjenigen Übenden, der eine Technik empfängt, an dem also die Technik ausgeführt wird. Somit wird der Angreifer Uke genannt, wie in dem Terminus „Ukemi“ für Falltechnik.

Es mag vor dieser Erklärung überraschen, dass der Uke dennoch der Angreifer ist – eine Rolle, die eher aktiv zu sein scheint.

In Kampfkünsten wie Aikido oder Judo ist es jedoch die Verteidigung, die hauptsächlich gelehrt wird.

Daher sind die eigentlichen Techniken immer Verteidigungstechniken – und eben diese empfängt der Uke, der Angreifer.

Uke stellt hierbei seine Kraft dem Partner zu Verfügung. Dieselbe Kraft wird durch Änderung der Richtung für die Verteidigung genutzt.



Was heißt Nage (Tori)?

Der Verteidiger, derjenige welcher führt, wird Nage oder Tori genannt, wie Nage-waza, Wurftechnik.

„Nageru“ heißt „werfen, schmeißen“ und wird lustigerweise mit den Symbolen für eine Hand geschrieben, die jemanden am Ohr greift; eine Handlung, die gleichwertig damit zu sein scheint, wie wir westlichen Menschen sie anwenden: die andeutet, dass man ein erzieherisches Ziel verfolgt oder zeigen will, dass man dazu berechtigt ist.

Dennoch hat Nage die Rolle des Friedfertigen, der den Angriff ruhig erwartet und ihn so angenehm neutralisiert, wie er es vermag.

Wer ist ein guter Uke?

Aikido beinhaltet keine Angriffstechniken; es ist deshalb völlig gewöhnlich, dass Trainierende die Übung in diesen Bereichen und die Konzentration auf diese Angriffe vernachlässigen.

Es ist wirklich nicht leicht, ein guter Uke zu sein. Man muss lernen, eine lange Reihe von Angriffstechniken zu beherrschen, wie Fassangriffe, Würgegriffe, Schlagangriffe mit und ohne Waffen. Es reicht nicht, die Angriffe nur anzudeuten, nur weil man weiß, dass man sowieso verfehlt oder geworfen wird, sondern man muss sich auf jeden Angriff konzentrieren.

Deshalb ist es wichtig, dass der Geist im Angriff der richtige ist. Der Uke muss den Geist des Angreifers aufnehmen und ihn voll und ganz ausleben. Sein Schlag strebt danach, den Verteidiger zu treffen, sein Griff danach, ihn festzuhalten, ähnlich wie in einem Kampf.

Es ist aber wichtig, dass er trotzdem ein gewisses Maß an Vorsicht zeigt, wie es Nage seinerseits tut, sodass sie Verletzungen relativ vermeiden können.

Deshalb gibt der Uke nur dann, wenn er sein Äußerstes tut, um all das zu werden, dem Nage die Chance, auch dessen Technik zu solchem Können zu feilen.

Nage und Uke – Gegner oder Partner?

Die meisten Techniken in den Kampfkünsten können ohne einen Partner erst gar nicht richtig trainiert werden, da diese im ursprünglichen Sinne zur Anwendung gegen eine andere Person entwickelt wurden.

Die Begriffe Nage (Ausführender) und Uke (Leidender) wurden – anfänglich aus dem Judo stammend – für alle japanischen Kampfkünste einheitlich übernommen und etabliert.

Doch was sind Nage und Uke denn nun wirklich? Partner oder doch Gegner? In gewisser Weise sind sie beides.

Sie lernen mit- und durcheinander, jedoch nicht, indem Nage immer danach streben muss, seine Technik so auszuführen, dass er Uke treffen bzw. verletzen könnte.

Meist bleibt es zum Glück beim „könnte“. Am besten lernt Nage sicherlich, wenn Uke gewillt ist, ihm das Leben etwas schwer zu machen und somit eine Art realistische Situation zu schaffen, in welcher der Gegner auch nicht immer so mitspielt, wie man es im Training oft gerne hätte.

Auf diese Weise kann Uke ebenfalls lernen. Nicht nur, den Angriff zu überstehen, sondern auch, gegen die Reaktion Nages zu arbeiten.

Bezogen auf Kampfkünste, in denen Wurftechniken ausgeübt werden (wie Judo, Ju-Jutsu oder Aikido), ist es dann das Ziel von Uke, den Wurf im Rahmen des Möglichen zu verhindern, während Nage alles geben soll, um diesen dennoch möglichst korrekt auszuführen.

Im Karate, Tae-Kwon-Do oder Kung-Fu hingegen, in denen mehr Fauststöße oder Fußtritte praktiziert werden, geht es für den Angreifer in erster Linie darum, den Angriff zu üben, während der Verteidiger zugleich die Abwehr trainieren soll. Auch hier ist es keineswegs so, dass nur einer der Partner arbeitet und der andere nur mitzuspielen hat.

Beide sind Partner und Gegner zugleich. Beiden kommt die gleiche Bedeutung zu. Es ist wichtig, dass Uke und Tori ihre Aufgaben verstehen und auch entsprechend umsetzen. Keinem der beiden kommt eine rein passive Rolle zu. Je stärker Uke ist, desto besser muss Nage sein, und während Nage stärker wird, muss auch Uke stärker werden.

So lernen beide, Uke und Nage, miteinander und voneinander. Allein kann weder Uke noch Nage besser werden.

Ein starker, fordernder Übungspartner ist das Beste, was einem bei Partnerübungen gleich welcher Art passieren kann. Ein starker Angriff erfordert immer eine ent-

sprechende Antwort. Interessanterweise stellen sich die Kontrahenten sehr schnell aufeinander ein.

Führt Uke einen schwachen Angriff aus, ist auch die Reaktion von Nage entsprechend. Uke muss Nage zwingen, stark zu reagieren.

Im Karate ist bei Anfängern häufig zu beobachten, dass sie schwach angreifen, weil sie eine harte Reaktion fürchten.

Doch das Gegenteil ist der Fall: Gerade weil sie schwach und unentschlossen angreifen, geben sie dem Partner überhaupt erst die Gelegenheit, stark zu reagieren.

Wenn sie selbst einen starken Angriff vortragen, muss sich der Partner zunächst selbst schützen, bevor er mit seinem Gegenangriff beginnen kann.

Dies zu verstehen und vor allem in der Praxis auch umzusetzen, ist gar nicht einmal so schwer. Man muss sich nur selbst immer wieder überwinden.

Auf diese Weise kann ein Partner wirklich seinen Angriff üben und verbessern, während der andere gezwungen ist, sich richtig und angemessen zu verteidigen.

Entwicklung von Bewegung

Beim Menschen steht die Entwicklung motorischer Fähigkeiten in engem Zusammenhang mit der Ausbildung wichtiger geistiger und seelischer Funktionen beim Säugling und Kind, wie etwa die Wahrnehmung der Sprache, das Denken und Fühlen.

Die menschliche Motorik ist eine Funktionseinheit von Wahrnehmen, Erleben, Denken und Handeln. Motorik gilt auch als Grundlage der Handlungs- und der Kommunikationsfähigkeit des Menschen.

Der Mensch besitzt ein im Tierreich einmalig hohes Potential, lebenslang neue Bewegungsabläufe zu erlernen.

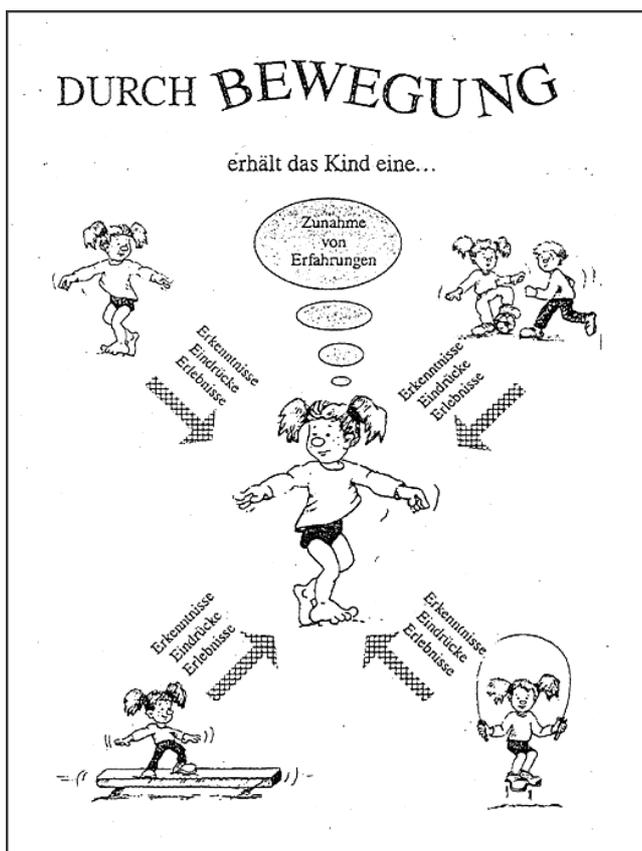
Der Säugling erlernt zuerst, das Gleichgewicht in jeder Lage auszubalancieren, dann das Krabbeln, das Gehen und Laufen.

Dabei werden die Bewegungen zuerst langsam über das pyramidale System erlernt und dann durch Übung in das extra-

pyramidal-motorische System gespeichert, welches später die Bewegungen flüssig und automatisch ausführt.

Jede gezielte Bewegung des Kindes ist auf einen Willen, eine Intention zurückzuführen und wird durch Nachahmung, Versuch und Übung erlernt.

Diese Form des Erlernens bzw. des Entwickelns von Bewegungsabläufen, zuerst über das pyramidale System und dann übertragen in das extrapyramidal-motorische System, bleibt zeitlebens gleich.



Je mehr Bewegungsrepertoire in der Kindheit im extrapyramidal-motorischen System gespeichert wurde, umso leichter erlernen wir im Erwachsenenalter neue Bewegungsabläufe, da auf diese Speicher aufgebaut werden kann.

Gespeicherte Bewegungsabläufe haben daher modulierenden Einfluss auf neu erlernte Bewegungen.

Bewegung als Phänomen des Lebendigen und im Aikido

Bewegung ist Ausdruck und Charakteristikum allen Lebens. Bewegung ist Aus-

druck unserer Lebendigkeit, unserer Befindlichkeit und unseres Selbst durch unsere Haltung und die Art und Weise, wie wir uns bewegen.

In Bezug auf unsere Bewegung im Raum und zu anderen drücken wir unser Verhältnis und unsere Beziehungen zu diesen aus. Dabei ist Bewegung nicht ausschließlich Ausdruck, sondern auch Erfahrung des Lebens und Lebendigseins.

(Fortsetzung folgt)



Kinder- & Jugendseite

Jour fixe im Pfälzerwald

Am letzten Freitag im November war es soweit: Die Mitglieder des Aikido-Clubs Frankenthal schleppten die Matten aus der Turnhalle und rein in den Anhängen. Für zwei Tage ging es zum Landesjugendlehrgang des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz (AVRP). Das Training hat inzwischen Tradition: Aikido zum 1. Advent im Schulandheim Hertlingshausen – mitten im Pfälzerwald.

In diesem Jahr waren 34 Teilnehmer der Einladung gefolgt – Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Während es draußen ordentlich stürmte, verteilten sich die Aikidoka drinnen auf zwei Trainingsflächen. Der Erwachsenen-

Lehrgang wurde von Ermano Olivani (4. Dan) vom AC Frankenthal geleitet, der Lehrgang für Kinder und Jugendliche von Peter Leschok (2. Dan) vom SC Bobenheim-Roxheim.

Ganz nach der Tradition des Lehrgangs gab es freitagabends noch einen kurzen Einblick in eine „andere Bewegungsform“. Dieses Jahr leitete Maria Mees zuerst die Kinder und Jugendlichen, dann die Erwachsenen durch die Welt des Yoga.

„Ich habe echt viel gelernt“, erzählte etwa zum Abschluss der 12-jährige Samuel vom AC Frankenthal. „Die Übungen habe ich zwar gekannt, aber auf die Art und Weise habe ich sie vorher noch nie gemacht.“

Gerade die Kinder fanden es interessant, einmal von jemand anderem als ihrem gewohnten heimischen Trainer geführt zu werden.

Der 48-jährige Ralf ist schon seit vielen Jahren in Hertlingshausen dabei. Er ist kein aktiver Aikidoka, sondern begleitet seine Frau. Trotzdem fühlt er sich wohl, weil der Lehrgang neben den sportlichen Akzenten auch immer viel Zeit fürs Zwischenmenschliche lässt: Gemeinsam essen, spielen, ein bisschen wandern, abends ein Bier oder Wein, daran haben auch die Ehepartner

oder Eltern, die ihre Kinder begleiten, ihre Freude: „Mir hat es wieder sehr viel Spaß gemacht, auch wenn ich ‚nur‘ ein passives Mitglied bin“, resümiert Ralf. „Ich mag die Leute, die Umgebung, die Landschaft.“

Für viele Kinder war ein gemeinsamer Spaziergang zum Weihnachtsmarkt in Hertlingshausen sicherlich einer der Höhepunkte des Wochenendes. Knisternde Holzkohlefeuer, duftendes Stockbrot und Punsch sorgten für eine wohlige Weihnachtsstimmung.

Auch der gemeinsame Spieleabend fand Riesenanklang. Einige Mitglieder des Frankenthaler Aikido-Clubs hatten sich richtig viel Mühe gemacht und einen Wettbewerb organisiert: spielen, schießen, schauspielern ... in bunt zusammengewürfelten Teams ging's zur Sache und das Gejohle war groß: danke fürs Organisieren!

Der Lehrgang war rundum ein Erfolg und viele der Teilnehmer werden sich das letzte November-Wochenende 2016 bereits dick im Kalender eingetragen haben. Dann findet in Hertlingshausen der nächste Lehrgang statt – jour fixe im Pfälzerwald eben.

*Ute Spangenberg-Holzhauser,
Simone Träger,
AC Frankenthal e. V.*

氣



Tenchi-nage

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan

Die Namensgebung des Tenchi-nage (Deutsch: „Himmel- und Erde-Wurf“) ergibt sich aus der typischen Armhaltung des Ausführenden, was man bei der Grundform gegen den Angriff Ryote-tori besonders deutlich studieren kann.

Uke kommt mit einer geradlinigen Bewegung auf Nage zu und fasst beide Handgelenke. Dabei erwartet er vermutlich, dass Nage gegen den Angriff Widerstand leistet, sich also sperrt. (1)

Uke wiederum hofft, durch Einbringen seines Körperschwungs diesen von ihm erwarteten Widerstand überwinden und Nage aus dem Gleichgewicht bringen zu können.

Stattdessen verstärkt aber Nage die Angriffsbewegung durch ein Zurücknehmen des eigenen Zentrums und der (hier rechten) Hüfte, wodurch Uke sogar noch nach vorn beschleunigt wird. (2)

In dieser Phase erfolgt als zentrales Element der Technik die Trennung der beiden (über Ukes Arme) parallel auf Nage gerichteten Kraftlinien nach oben und unten. (3)



Bevor sich Uke stabilisiert hat, beginnt Nage die Gegenbewegung nach vorn, wobei er aufgrund der veränderten Körperhaltung Ukes nun bis hinter dessen Zentrum eintreten und so das Gleichgewicht brechen kann.

Dieser Rhythmus des Aufnehmens und wieder Eintretens wird bewusst mit der Atmung verbunden und verdeutlicht den Ki-Fluss während der Ausführung.

(4)



Die aufgrund der gegenläufigen Armbewegungen erfolgte Zerstreung der Kräfte nach oben und unten soll sich dabei auf die Kräfte Ukes beziehen, erfolgt also primär in der Aufnehm- und Einatemphase.

Eine Trennung und Zerteilung von Nages Kraftfluss (also mit Schwerpunkt in der Vorwärtsbewegung und der Ausatemphase) ist dagegen nicht sinnvoll.

Die Rückführung des Ki auf Uke erfolgt durch eine geradlinige Zentrumsbewegung nach vorn.

(5)



Uke muss zudem so geführt werden, dass er unter Nages oberem Arm genügend Platz hat, um seitlich vorbeipendeln zu können. Dies ist ein dem Irimi-nage vergleichbarer Effekt.

(6)



Bei ausreichendem Angriffsschwung kommt Uke auf den Rücken zu liegen und schlägt seitlich ab.

(7)



Die Bewegung Nages ist bei anderen Angriffssituationen ähnlich.

(8)



Auch bei dem hier vorge-tragenen Angriff Shomen-uchi nimmt Nage den Angriffsschwung Ukes nach hinten auf.

(9)



Danach sind eine seitliche Ausweichbewegung und das Führen des Angriffsarms erforderlich.



(10)

Das Öffnen der Stellung (suki) bringt Ukes Angriffsarm hinter dessen Rücken und Uke gleichzeitig in eine instabile Position.



(11)

Bei allen Formen ist die starke, von Uke aus gesehen etwas nach seitlich weisende Betonung der „Erde“-Hand wesentlich, da diese Ukes Körperhaltung vorbereitet.

Die hinzu kommende „Himmel“-Hand erzeugt das letzte, noch fehlende Dreh-(Kipp-) Moment, welches Uke dann zu Fall bringt (kuzushi).



(12)

Merke: Da Uke nach unten fallen soll, ist die Führung der „Erde“-Hand die wichtigere.

Nages oberer Arm nimmt in diesem Fall im Bereich von Ukes Schulter oder Halswinkel Kontakt auf, um Nages Zentrumsbewegung nach vorn zu übertragen.



(13)

Uke verliert aufgrund seiner Hohlkreuzhaltung das Gleichgewicht und kann dieses in Rückwärtsrichtung auch nicht mehr stabilisieren.



(14)

Er rollt sich mit Ushiro-ukemi ab.



道 (15)

Treffen der Landesjugendleiter/-innen des DAB am 4. Juni 2016 in Herten

Ausrichter: Jugend des DAB

Organisator: Andreas Kalbitz, kommissarischer Bundesreferent Jugend des DAB

Ort: Glückauf-Halle, Hasselbruchstraße 24, 45701 Herten

Zeit: Samstag, 04.06.2016, 19 – 21 Uhr

Tagesordnung:

TOP 1: Perspektiven der DAB-Jugend – vorbereitende Aspekte zur Wahl 2017

TOP 2: Präventionsbeauftragte der Länder – gemeinsame Ziele, gemeinsame Arbeit?

TOP 3: Samurai-Camp und Bajuwaren-Camp – nachhaltige Werbung zur Erfüllung der dsj-Kriterien für Bundesveranstaltungen

TOP 4: Länderübergreifende Veranstaltungen – Was hat sich bewährt?

TOP 5: Verschiedenes (Anträge, Vorschläge, Berichte)

Wir, der Jugendvorstand, freuen uns auf einen regen Austausch!

Andreas Kalbitz,

komm. Bundesreferent Jugend des DAB

Einladung zum Internationalen Aikido-Pfingstlehrgang 14. – 16. Mai 2016 in Heidenheim

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

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

Lehrer: Pierre Mansart, 7. Dan Aikido FAT (Frankreich)

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

Lehrgangsort: Sporthalle beim Werkgymnasium, Römerstraße 101, 89522 Heidenheim

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

Lehrstoff: nach Maßgabe des Lehrers, Schwerpunkt Jo

Zeitplan:

Samstag, den 14. Mai 2016: bis 15.30 Uhr Anreise, Abwicklung organisatorischer Angelegenheiten, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training, 19.30 Uhr Abendessen auf Wunsch (**bitte bei der Meldung angeben**)

Sonntag, den 15. Mai 2016: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training; 15.30 Uhr Einlass, 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training

Montag, den 16. Mai 2016: ab 9 Uhr Einlass, 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Heimreise

Kosten: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 Euro erhoben.

Unterkunft: Zimmerangebote stehen im Internet unter:
www.heidenheim.de/tourismus-kultur/uebernachten-essen-und-trinken/uebernachten.html
Anfahrtsskizze bitte aus www.aikido-heidenheim.de entnehmen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung bis spätestens **20. April 2016** und Bestätigung durch den Lehrgangsleiter möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Teilnahme am Abendessen.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Georg Jooß,
Lehrgangsleiter*

Workshop des DAB-Jugendvorstandes für Jugendtrainerinnen und -trainer auf Bundesebene 3. – 5. Juni 2016 in Herten

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

Lehrgangsleiter: Andreas Kalbitz, Sassenburger Weg 14c, 22147 Hamburg;
Tel.: 0176 / 84631961, E-Mail: jugend@aikido-bund.de

Lehrteam: Lilo Schümann, Maximilian Eller, Andreas Kalbitz sowie weitere Referentinnen und Referenten

Lehrgangsort: Glückauf-Halle, Hasselbruchstraße 24, 45701 Herten

Teilnahmeberechtigt: alle Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer des DAB ohne Alters- und Gürtelbeschränkung; Jugendtrainerinnen und Jugendtrainer anderer Verbände sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: In erster Linie soll es um die Vernetzung der Jugendtrainerinnen und -trainer und um den Erfahrungs- und Ideenaustausch gehen. Hierzu können von den Teilnehmern Themenvorschläge bzw. -wünsche spätestens mit der Anmeldung eingereicht werden. Die Referenten werden daneben Einheiten zu Themen wie „Nähe und Distanz“ – im Rahmen der Prävention gegen sexualisierte Gewalt im Sport –, „Vorbereitung und Durchführung von Vorführungen mit Kindern“, „Spielvariationen“, „Gestaltung des Rahmenprogramms auf Landeslehrgängen“, „Inklusion und Integration im Aikido-Kindertraining“, „Japanische Sprache und deren Bedeutung im Aikido“, „Drogen und Anabolika“, „Erwartungen der Schüler und der Lehrer an den Aikido-Unterricht – Wie sind diese in Einklang zu bringen?“ vorbereiten. Einige Einheiten werden für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz anerkannt.

Unterbringung: Übernachtet wird in der Halle im selbst mitzubringenden Schlafsack.

Mitzubringen: Aikido-Anzug, Schreibzeug etc.

Meldung: bis zum **6. Mai 2016** schriftlich über euren Verein/eure Abteilung per E-Mail beim Lehrgangleiter unter Angabe von Name, Vorname, Graduierung, Geburtsdatum, Adresse sowie eventuelle Besonderheiten beim Essen

Zeitplan:

Freitag, 03.06.2016: Anreise bis 18 Uhr; Beginn um 18.30 Uhr – mit Vorstellung und dem Abendessen!

Sonntag, 05.06.2016: Ende um 13.00 Uhr

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

Der Workshop wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



*Andreas Kalbitz,
komm. Bundesreferent Jugend des DAB
und Lehrgangleiter*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang 17. – 19. Juni 2016 in Ruit

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

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

Lehrer: verschiedene Referenten des AVBW und andere

Lehrgangleiter: Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;
Tel: 0711 / 88819585, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

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

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2016 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen. Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 17.06.2016: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 18.06.2016: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 19.06.2016: Unterricht in Theorie, Abreise nach dem Mittagessen

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

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Aikido-Verband BW, BIC: SOLADES1HDH, IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17 zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 125 €/Person im 2-Bett-Zimmer. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

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

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens zum **12. Mai 2016** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainer-Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger, Karl Köppel, Dr. Dirk Bender, Arno Zimmermann,
Präsidentin des DAB Vizepräsident Technik Bundesref. Lehrwesen Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB 24. – 26. Juni 2016 in Bietigheim

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

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;
Tel. 0711 / 88819585; E-Mail: arno-zimmermann@arcor.de

Lehrgangsort: Dojo des JC Bietigheim, Ellentalstr. 4, 74321 Bietigheim-Bissingen;
Anfahrt unter www.bietigheim-bissingen.de/Stadtplan.9.0.html

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Tenchi-Nage, Stab-Kata und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **4 TE** der Gruppe A gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Freitag, den 24. Juni 2016: bis 18 Uhr Anreise, 18.30 – 20 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 25. Juni 2016: 9.30 – 12 Uhr und 15 – 17.30 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung angeben.

Sonntag, den 26. Juni 2016: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Für Aufwendungen des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 20 € 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 (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Anmeldung muss bis spätestens **27. Mai 2016** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise, sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang I ab 1. Kyu 2. – 9. Juli 2016 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Prüfung)

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

Lehrer: Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Hubert Luhmann, Haferkampstraße 10, 44369 Dortmund;
Tel.: 0231 / 673780 oder 0171 / 5817102, E-Mail: hubert.luhmann@t-online.de

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

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Es werden täglich 8 Lerneinheiten (mit Ausnahme des 04.07. und 08.07.: jeweils 3; und am Abreisetag: keine LE) gem. Nr. 7.2 VOD-DAB nach Maßgabe des Lehrers angeboten. Die restliche Zeit steht zur Verfügung der Teilnehmenden.

Es werden insgesamt 11 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. Nr. 7.2 VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, der 02.07.2016: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Freitag, der 08.07.2016: Danprüfung; je nach Zahl der Prüfungsanwärter findet ggf. ein Training am Vormittag statt.

Samstag, der 09.07.2016: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

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

3-Bett-Zimmer DU/WC	346,50 Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC	381,50 Euro/Person

Die Kosten werden zum Lehrgangsbeginn vor Ort in bar kassiert. Zur Erleichterung der Administration des Lehrgangs bittet der Lehrgangsleiter darum, die Zahlung passend und pro Verein zu leisten. Auf Wunsch wird vor Ort eine personenbezogene Quittung ausgehändigt.

Wichtiger Hinweis: Für diesen Lehrgang wird ein Onlineverfahren angewandt. Die Vereine, die Aikidoka anmelden wollen, schreiben bitte eine kurze Mail an hubert.luhmann@t-online.de. Dort erhält der Verein einen Link und ein Passwort. Per Link wird eine Internetseite erreicht, auf der nach Freischaltung durch Eingabe des Passwortes eine Tabelle mit den entsprechenden Daten auszufüllen ist. Alle Felder müssen ausgefüllt werden; erst dann besteht die Möglichkeit, die Daten freizugeben.

Der Lehrgangsleiter bestätigt nach dem Meldeschluss die Teilnahme am Lehrgang per Mail. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. **Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.**

Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen.

Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Dan-Prüfungen des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen zeitgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA-DAB) eingereicht haben. Eine Prüfungsteilnahme ist nur mit Bestätigung durch den BPA-DAB möglich.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **4. Juni 2016** erbeten. Danach ist das Onlineverfahren nicht mehr zugänglich. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen

Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wir wünschen den Teilnehmenden am Lehrgang viel Freude und den Teilnehmenden an der Danprüfung viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang II 9. – 16. Juli 2016 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald (Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Prüfung)

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

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 Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 09.07.2016: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 16.07.2016: 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	346,50 Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC	381,50 Euro/Person

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

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, 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 **9. Mai 2016** 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 Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter*



Aikido-Verband NRW e. V.

Lehrgangsplan 2016

Datum	Veranstaltung	Ausrichter	Lehrer
09.04.2016	Zentraltraining (ZT)	PSV Wuppertal 1921 e. V.	Renate Behnke, 5. Dan
10.04.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
21.05.2016	Zentraltraining (ZT)	AC Herten e. V.	Frank Mercsak, 5. Dan
22.05.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
04./ 05.06.2016	Landeslehrgang (LL)	HBG Dortmund e. V.	Thomas Walter, 4. Dan
17.09.2016	Zentraltraining (ZT)	AC Herten e. V.	Frank Mercsak, 5. Dan

18.09.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
15.10.2016	Landes-Kyu-Training (LKT)	Aikido Hammer SpVg	Beate Hellmich, 3. Dan
15.10.2016	Zentraltraining (ZT)	Aikido Hammer SpVg	Renate Behnke, 5. Dan
16.10.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
22.10.2016	Landeslehrgang (LL)	DJK Germania Lenkerbeck/ Marl	Oliver Sell, 3. Dan
19.11.2016	Zentraltraining (ZT)	AC Herten e. V.	Frank Mercsak, 5. Dan
20.11.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
10.12.2016	Zentraltraining (ZT)	AC Herten e. V.	Renate Behnke, 5. Dan
11.12.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang (DVL)	DJK Oespel-Kley e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan

Reiner Vogt, Vizepräsident Technik AVNRW

Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrgangsplan 2016

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
09.04.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	MTV Soltau e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
09.04.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / Aiki-no-Kata (1. Form)	MTV Soltau e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
10.04.2016	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	MTV Soltau e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
23.04.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SG Wolbrechtshausen-Hevensen e. V.	Andreas Türk, 3. Dan
21.05.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
21.05.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / Abwehr und Anwendung des Sta-bes	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
04./05.06.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar e. V.	Michel Martin, 7. Dan
11.06.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Ayvar Kamalov, 3. Dan
20./21.08.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	VfB Langenhagen e. V.	Dierk Köster, 3. Dan

10.09.2016	Landes-Jugendtraining ab 5. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Miron Hahne, 2. Dan
17.09.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
17.09.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / Abwehr von Angriffen mit Messer	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
18.09.2016	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
24./ 25.09.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Aikido-Verein Hannover e. V.	Frank Zimmermann, 5. Dan
15.10.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	SG Benefeld-Cordingen e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
15.10.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / Aiki-no-Kata (2.te Form)	SG Benefeld-Cordingen e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
16.10.2016	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG Benefeld-Cordingen e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
29./ 30.10.2016	Aikido-Prüfungsworkshop	steht noch nicht fest	Referenten des AVNI
12.11.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
12.11.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / Hanmi-hantachi	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
13.11.2016	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
19.11.2016	Landes-Jugendtraining ab 5. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Miron Hahne, 2. Dan
26./ 27.11.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	TSV Wettmar 1912 e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
10.12.2016	Landestraining für 5. – 2. Kyu	MTV Soltau e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan
10.12.2016	Zentraltraining ab 1. Kyu / nach Maßgabe des Lehrers	MTV Soltau e. V.	Norbert Knoll, 3. Dan

Trainingsorte:

29614 Soltau, Schützenhalle in der Schützenstraße
 38642 Goslar, Marienburger Straße 54
 30625 Hannover OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.
 37574 Einbeck (Hubehalle II), Hubeweg

Trainingszeiten:

Landestraining jeweils von 13.00 – 15.00 Uhr
 Zentraltraining jeweils von 15.30 – 18.00 Uhr
 Landes-Jugend-Training jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr
 Danvorbereitungslehrgang jeweils von 9.30 – 12.00 Uhr

*Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI
 Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter*



Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, Stuttgarter Str. 32, 73547 Lorch

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Das letzte Nachdenken

„Um einen Sinn zu finden,
muss man sich für einen Weg entscheiden
und ihn beschreiten, ohne zurückzublicken.“

Walther G. von Krenner
(aus: Aikido Ground Fighting)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2016“:

1. Juni 2016