

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2016

Nr. 164



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2016

Nr. 164

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Danke an alle Ausrichter von Lehrgängen!	3
--	---

Magazin

„Nähe und Distanz“	5
Eine reformpädagogische Sicht auf Budo-Seminare am Beispiel von Aikido	4
20-jähriges Jubiläum der Abteilung Aikido im USV Erfurt e. V.	7
Auf Spurensuche – Aikido-Skilehrgang 2016	8
Katana-Lehrgang mit Michel Martin	10
Aikido und Meditation; Zulassungsarbeit von Claus-Dieter Sonnenberg	11
Wichtige Termine	21
Aikido-Telegramm	21

Technik-Serie

Kaiten-nage-soto tenkan, von Alfred Heymann, 8. Dan	22
---	----

Daten und Fakten

Einl. zum BL am 03./04.12.2016 in Rossendorf	26
Einl. zum BL am 21./22.01.2017 in Hannover	26
Modul 1 der Ausbild. zum Aikido-Trainer C vom 27.–29.01.2017 in Bad Blankenburg ...	28
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01.–04.02.2017 im LZ Herzogenhorn....	29
Einl. zum BL vom 10.–12.02.2017 in Nürnberg	30
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 17.–19.02.2017 in Frankfurt/M.	31
Modul 2 der Ausbild. zum Aikido-Trainer C vom 03.–05.03.2017 in Bad Blankenburg ...	33
Lehrgangspläne 2017: DAB (Änd.), AVHe	34

Titelbild:

Meister Frank Zimmermann (5. Dan) beim Wochenlehrgang des Aikido-Verbands Thüringen e. V. in Bad Blankenburg (s. Bericht auf S. 4)



Danke an alle Ausrichter von Lehrgängen!

Liebe Aikidoka,

mein Dank gilt mit diesen Zeilen unseren Vereinen und Abteilungen im DAB für ihre Bereitschaft, Lehrgänge auf allen Ebenen auszurichten. Veranstalter der Bundeslehrgänge ist der DAB und wir kümmern uns beispielsweise darum, dass die Ausschreibung hier in aikido aktuell veröffentlicht wird. Auch die Koordination des Lehrereinsatzes läuft über den DAB. Die Hauptarbeit bei der Organisation vor Ort übernehmen aber diejenigen, die sich bereit erklärt haben, die Lehrgänge in ihrem Verein anzubieten, also ihr, wenn ich das so verallgemeinern darf. Ehrenamtlich und uneigennützig findet sich eine Gruppe von begeisterten Aikidoka zusammen, manchmal ergänzt um Helfer/innen, die selbst kein Aikido betreiben, aber trotzdem unterstützen wollen. Diese alle stellen dann ihre Zeit und Arbeitskraft in den Dienst unserer gemeinsamen Sache und gehen Aufgaben wie die Hallenbuchung, den Mattentransport, ggf. eine Verpflegung usw. an.

Es ist schön, wenn solche Events für die Werbung für unser Aikido insgesamt und speziell die Gruppe vor Ort genutzt werden können und Aikidoka zum regionalen bzw. überregionalen Austausch zusammenführen. Auch die hoffentlich positiven Rückmeldungen der Teilnehmer/innen sind ein Grund, sich möglichst rasch wieder als Ausrichter anzubieten. Herzlichen Dank!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



„Nähe und Distanz“

Sexuelle Gewalt ist ein immer größer werdendes Thema. Neben der Bundesregierung befasst sich auch der DAB e.V. mit diesem wichtigen Thema, wenn auch auf einer anderen Ebene. Bereits seit 2010 engagiert sich der DAB zu dem Thema Prävention sexueller Gewalt.

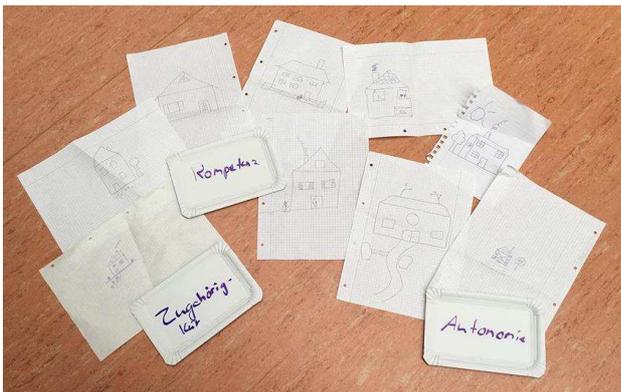
Auch im Rahmen des Jugendtrainer-Workshops im Juni 2016 sollte neben vielen anderen interessanten Themen, das Thema „Nähe und Distanz“ im Zuge der Prävention sexueller Gewalt behandelt werden. Ziel war es, den anwesenden Trainern mehr Handlungssicherheit zu geben. Ein so schwieriges Thema wie sexuelle Gewalt, bei dem oft Aussage gegen Aussage steht, schürt in vielen die Angst, schon von vornherein mit einem Fuß im Gefängnis zu stehen. Dies soll nicht das Ziel einer Sensibilisierung sein.

Zu diesem Zweck hatte sich der Vorstand der Jugend des DAB Dr. Sebastian Altfeld als Referenten gesucht. Sebastian ist Sportpsychologe, Psychotherapeut in Ausbildung, jahrelanger Trainer und selbst noch aktiver Sportler. Er befasst sich in seiner Arbeit viel mit Trainern und Sportlern aller Altersklassen sowie der Prävention und Intervention sexueller Gewalt im Sport.

Nach ein paar kleinen Auflockerungsspielen stellte uns Sebastian die Frage, wie offen wir für das Thema „Nähe und Distanz“ sind und was er tun muss, um unsere Motivation für das Thema zu erhöhen oder

zu senken. Die meisten Workshop-Teilnehmer/-innen waren durchaus gespannt und offen für dieses Thema.

Die erste Aufgabe an uns bestand darin, ein Haus zu malen. Aber nicht irgendein Haus: das schönste Haus. Einen kleinen Haken hatte die Sache allerdings: Wir malten zu zweit, mit einem Stift und ohne zu kommunizieren. Natürlich sollten beide Personen die gesamte Zeit über den Stift halten. Dieses Zusammenspiel zwischen Akzeptanz und Führung lässt sich gut auf unsere Tätigkeit als Trainer/-innen übertragen. Wir müssen führen, aber auch auf unsere Schüler eingehen können. Es bringt nichts, einen Schüler zu etwas zu zwingen oder ihm zu viele Freiheiten zu lassen. Gemeinsam erarbeiteten wir die drei für einen Sportler wichtigen Punkte: Autonomie, Kompetenz, Zugehörigkeit.



(Foto: Andreas Kalbitz)

Anhand von kleinen Beispielen zeigte uns Sebastian, dass sexuelle Gewalt und Grenzübertretungen im eigenen Kopf anfangen. Wichtig ist es, diese zu erkennen und zu unterbinden, insbesondere an uns selbst. Auch die eigene Wahrnehmung ist sehr wichtig. Eine fremde Person lassen wir nicht so nah an uns heran wie eine uns bekannte.

Und dennoch ist die eigene Wahrnehmung verschieden, weshalb wir uns nicht jeder Person gleich intensiv nähern dürfen. Braucht ein Schüler/eine Schülerin die Umarmung zur Begrüßung, gibt es andere, die selbst einen Händedruck zu nah finden.

Dies müssen wir spüren und einhalten. Als Trainer/-in dürfen wir nicht zu nah an die Schüler/-innen herantreten. Wir müssen uns bei jeder Handlung überlegen: Warum handle ich so, wie ich handle?

Bevorzuge ich gerade eine einzelne Person? Warum tue ich dies? Wenn wir uns unserer Handlungen klar sind, kommt es seltener zu ungewollten Grenzüberschreitungen. Und das Gegenüber merkt meist, ob der/die Ausführende nur helfen möchte oder etwas anderes im Sinn hat. Auch wenn er/sie dieses komische Gefühl während der Situation nicht immer zuordnen kann.

Durch seine teilweise provozierenden Fragen schaffte es Sebastian, uns gut für das Thema „sexuelle Gewalt“ zu sensibilisieren. Auch seine großen Erfahrungen als Psychotherapeut, Trainer und Sportler zeigten uns das Thema in einem anderen Licht. Alle Teilnehmer/-innen waren begeistert und äußerten sich nach der Einheit in Kleingruppen lobend über die klare und informative Herangehensweise an das doch oft sehr kontrovers diskutierte Thema. Das Ziel wurde definitiv erreicht: Die anwesenden Trainer/-innen fühlen sich in ihren Handlungen sicherer.

*Regine Häfner,
ehem. Beauftragte des DAB für sexuelle Gewalt*

氣

Eine reformpädagogische Sicht auf Budo-Seminare am Beispiel von Aikido

Bad Blankenburg im schönen Thüringen rühmt sich vieler Dinge, von denen mir zwei am besten gefielen: Zum einen wird hier jährlich die Lavendelkönigin gekrönt, zum anderen wurde hier der erste Kindergarten Deutschlands vom Reformpädagogen Friedrich Fröbel begründet.

Da es mir schwerfällt, mehr als drei Vergleiche zwischen Lavendel und einem Aikido-Wochenlehrgang zu ziehen (A: Beides fördert die Konzentration und hilft beim Stressabbau; B: Lavendel kommt vom lateinischen „lavare“, waschen, was wir dreimal täglich nach den fordernden Trainingseinheiten zelebrierten; und C: Die charakteristische Farbgebung der Pflanze konnte man am Ende der Woche auf Schienbeinen und Unterarmen bewundern), gebe ich den roten Faden doch lieber Friedrich Fröbel in die Hand.

„Nur Denkende sollen lehren und unterrichten“¹, meinte ebenjener; so war es nur passend, dass Frank Zimmermann (5. Dan) und Dr. Dirk Bender (5. Dan) den diesjährigen Wochenlehrgang in der Sportschule von Bad Blankenburg leiteten. Von nah und fern reisten circa 40 Aikidoka aus unterschiedlichen Vereinen an, um eine Woche lang gemeinsam intensiv zu trainieren. Während Dirk sich um den organisatorischen Aufwand kümmerte, schickte uns Frank direkt nach der angenehm knappen Begrüßung in die Halle zum Mattenaufbau.

Als es um die korrekte Ausrichtung der roten zu den grauen Matten ging, wurden plötzlich alle Anwesenden zu Grafik-Designern, und so gelang es uns mit vereinten Kräften, zügig eine ordentliche Trainingsfläche zu bauen. Obwohl das bei den sommerlichen Temperaturen schon als Erwärmung gereicht hätte, dehnten und kräftigten wir pflichtbewusst wichtige Muskelpartien und begannen sofort mit der ersten Trainingseinheit. „Die Quelle alles Guten liegt im Spiel“, sah Frank wohl wie Fröbel und schickte uns tagtäglich mit unterschiedlichen Aufgaben zur Erwärmung auf die Matte: Laufspiele, Fangspiele, Reaktionsspiele – stets wurden wir körperlich sowie geistig gefordert. Dabei galt wohl auch, dass die Quelle allen Muskelkaters im Spiel liegt, dennoch hielten wir tapfer durch.

Es wäre auch um die vielseitigen Lektionen schade gewesen, denn der gesamte

Lehrgang war von den unterschiedlichen Einflüssen anderer Budo-Künste geprägt, die einen neuen Blickwinkel auf schon bekannte Techniken ermöglichten. Wir übten einen Drill ein, der aus einem stetigen Wechsel von Angriff und Verteidigung bestand, und öffneten aus dieser Dynamik eine Angriffssituation, die vom Partner spontan aufgenommen werden musste. Das förderte unser Reaktionsvermögen und schuf eine neue Perspektive; vom statischen Kamae gelöst in eine Position, von der aus es keine vorgefertigte Schrittfolge gab, nur das Ziel, an die richtige Stelle zu gelangen, um die anschließende Technik effektiv ausführen zu können.

Effektivität lag Frank in diesem Lehrgang auch mehr am Herzen als Detailarbeit; der Fokus lag auf dem Selbstverteidigungscharakter des Aikido. Dabei arbeiteten wir uns langsam durch die fünf verschiedenen Distanzen und ihre Verteidigungsmöglichkeiten.

Im Fortschreiten des Lehrgangs erweiterte Frank die Angriffe mit Waffen. Ganz solide nach Fröbel – „Bei der Erziehung muss man etwas aus dem Menschen herausbringen und nicht in ihn hinein.“ – erklärte uns Frank den Umgang mit dem Tanto. Es war nicht das Ziel, dem Uke das Tanto zu entwenden und als Waffe gegen selbigen (in ihn hinein) einzusetzen, sondern die Waffe sowie den Uke zu kontrollieren, insbesondere in unsicheren Situationen mit möglichen mehreren Angreifern. Mit einem beruhigenden Blick in die Runde erklärte uns Frank, dass als sichere Alternative zu einer Technik noch immer unsere beste 100-Meter-Zeit gelte.

Zwischen der ersten und zweiten Trainingseinheit fand sich stets noch genug Platz für gesitteten Unfug. Das Freibad nebenan lockte mit nostalgischem Flair – eiskaltes Wasser im Becken, Himbeerbrause und Pommes rot-weiß für 1,80 €. Auch der Rest der Sportschule wurde nach Entspannungsmöglichkeiten erkundet. So konnte man einige Aikidoka im Schatten der Bäume beim Kartenspielen beobachten oder fand sie inmitten eines Schaumstoff-Feta-Würfel-Pools kichern und schnattern.

¹ Quelle auch der nachfolgenden Zitate: Fröbel, F. (1826): Die Menschenerziehung. Keilhau: Verlag der Allgemeinen Deutschen Erziehungsanstalt.



Nach den täglichen zwei 90-Minuten-Einheiten folgte das einstündige Abendtraining, das inhaltsoffen, jedoch niemals inhaltsfrei stattfand. „Der Mensch soll kein anderes Streben haben, als auf jeder Stufe ganz das zu sein, was diese Stufe fordert.“ erklärte Fröbel schon 1826 und dementsprechend übten wir ungezwungen erforderliche Techniken für die nächste Prüfung oder wiederholten schon zu Prüfungen Gezeigtes. Die Danträger unterstützten in freien Momenten mit Rat und Tat und beantworteten aufkommende Fragen; und so konnten wir am Ende des Lehrgangs drei Aikidoka zu ihren bestandenen Prüfungen gratulieren: Gwyneth und Gabriel erreichten den 5. Kyu, Stefan den 3. Kyu.

Die wechselnden Trainingspartner aus den unterschiedlichen Dojos sorgten für neue Perspektiven und regten zu Diskussionen an. So wurde in der allabendlichen

Pub-Gesellschaft heiß diskutiert, was Fröbel schon erkannte: „Die erste Äußerung des Kindes ist die der Kraft“, das trifft wohl auch auf junge Aikidoka zu. Und obwohl wir alle lernen, dass unsere Aikido-Techniken ohne Kraft funktionieren sollten, so wurde doch erörtert, dass das so nicht komplett stimmen kann. Auch was die Richtung der Kraft betrifft, wurden alte Weisheiten erneuert, „in allem ruht, wirkt und herrscht ein ewiges Gesetz“: den Uke schieben, nicht ziehen.

Abgesehen von den technischen Diskussionen wurden die Abende stets von einem warmen Gefühl im Bauch und dem interessierten Austausch neuer Freunde begleitet, sodass wir alle später – zu mehr oder weniger fortgeschrittener Stunde – zufrieden und erschöpft in die Betten fielen. Den Abschluss dieses ereignisreichen Lehrgangs bildete das gemeinsame Grillen, bei dem insbesondere Dirk die Anwesenden in die hohe Kunst des Thüringer Brätelwendens einweihte.

Und so ging mein erster Wochenlehrgang mit blauen Flecken an Armen und Beinen, Sonnenbrand auf der Nase, Muskelkater in den Haarspitzen und gerösteten Champignons im Magen zu Ende. Die Ferienlagerstimmung hielt noch bis Samstagmittag, als sich alle auf den Heimweg machten und ich mein Fazit zog: Schade,



dass es schon vorbei ist und Gott sei Dank ist Dienstag wieder Training.

*Sophie Melzer,
Universitätssportverein Erfurt e. V.*

道

20-jähriges Jubiläum der Abteilung Aikido im USV Erfurt e.V.

Am 11.06.2016 fand zum 20-jährigen Jubiläum der Abteilung Aikido des USV Erfurt e.V. eine Schulung statt. Dem Aufruf zum Jubiläumslehrgang folgten rund 50 Teilnehmer aus Thüringen und anderen Bundesländern.

Frank Zimmermann, 5. Dan Aikido und Landestrainer des Aikido-Verbands Thüringen e.V., leitete die Veranstaltung und wählte das Thema „Selbstverteidigung in verschiedenen Distanzen“.

Gestartet wurde mit unterschiedlichen Formen der Erwärmung, bei denen zunächst die engen Distanzen eine große Rolle spielten. Im Laufe der beiden Trainingseinheiten wurden dann aber systematisch verschiedene Distanzsituationen geübt und Verteidigungstechniken auf Schlag- und Fußangriffe trainiert. Neben waffenlosen Angriffssituationen wurden auch Messerangriffe demonstriert.

Zum Abschluss des Lehrganges erhielt Abteilungsgründer Dr. Dirk Bender, 5. Dan Aikido, die goldene Ehrennadel des Stadt-sportbundes Erfurt e.V. für sein langjähriges Engagement im Verein. Die hochverdiente Auszeichnung wurde mit herzlichen Worten vom Vorstand der Aikido-Abteilung überreicht.



Die Veranstaltung klang traditionell bei guten Gesprächen in gemütlicher Runde beim Grillen aus.

Wir freuen uns auf die nächsten 20 Jahre Aikido beim USV Erfurt :)

*Thomas Kämmler,
USV Erfurt e. V.*

合



Auf Spurensuche – Aikido-Skilehrgang 2016

Das ganze Jahr gewartet und endlich ist er da, der Winter und damit das Herzogenhorn.

Schneebedeckt-majestätisch, mal in leichtem Nebel, dann wieder voll sonnenbeschienen, schneeglitzernd und uns erwartend, die Ai-Ski-Gruppe, diesmal mit 36 Teilnehmern, super besetzt, in froher Erwartung auf ergiebigen Langlauf mit Sabine und Helmut als lizenzierte Skilanglauf-Trainer.

Als erstes ist natürlich, nachdem wir im „Wasmer“ unsere alljährliche Kaffeerunde hatten, der Aufstieg über die verschneite Skipiste dran. Da wird schon mal gut transpiriert und etwas geschnauft, aber mit dem ersten Ausblick in der Höhe aufs „Horn“ wird man fürstlich belohnt.

Als weiteres Highlight – Karl Köppel wird uns allerbestes Aikido vermitteln, da freuen wir uns ganz besonders drauf.

Eine stress- und leistungsdruckfreie Woche erwartet uns in freundlicher und lockerer Atmosphäre.

Voll dabei und bestens motiviert waren unsere Aikidolehrer von 2014 Roland Nemitz und 2015 Berthold Krause; so waren 1/5 der Mitglieder der techn. Kommission anwesend, toll.

Sonntag

Am Vormittag erlebten wir herrlichen Nebel und dann die weiße Pracht von oben. So war am Vormittag die gesamte Gruppe, leicht verschneit, beim Skilanglauf.

Am Nachmittag: Ausfall des Skilanglaufs wegen Regen und Nebel. Deshalb: Aikido satt, als erstes eine theoretische Gruppenarbeit mit Herauskrystallisierung von Unterschieden der verschiedenen Techniken. Super Idee von Karl für eine interessante Gestaltung des Trainings und die Techniken im Kopf zu durchdenken und zu vergleichen.

Dann reales Aikido, z. B. Gymnastik mit dem Stab, Abwehr und Angriff Stab gegen Stab.

Montag

Vormittag: Ausfall des Skifahrens wegen Regen mit starkem Wind, dafür super Aikido: Ude-osae und Koshi-nage.

Am Nachmittag dann Ski für alle in zwei Gruppen: die große Gruppe klassisch, die kleine Gruppe Skating.

Und dann ab 16 Uhr Sauna, der Beginn unserer herrlichen Sauna-Tage. Nach dem Abendbuffet Aikido mit Schwerpunkt Gleichgewichtsbrechung; und falls die geplante Technik nicht klappt, mögliche weitere Angriffe des Ukes abwehren und alternative Techniken einsetzen. Für alle sehr interessant und lehrreich.

Nun ein Wort zu den gemütlichen, „berühmt-berüchtigten“ Hüttenabenden. Je mehr Aiki-Skidokas an den großen Tischen saßen, desto heiterer und ausgelassener wurde die Stimmung.

Ernsthafte Gespräche fanden eigentlich nur in kleinsten Kreisen statt, die sich aber dann ein enges Plätzchen suchend an den großen, lustigen Tischen einfanden.

Beliebtstes Trinklied für den kleinen Durst: „Solange der Bauch in die Weste passt ...“

Ein kleines Tief löste immer Utes Schlachtruf „Letzte Runde!“ aus. Großes Rennen, Schlange stehen, Vorräte bunkern, es wurde bei Mangel zu später Stunde auch gerne geteilt.

Letzte Rettung zu später/früher Stunde kam von Bernd, unser Ing., der immer noch etwas in petto hatte – wo auch immer er es her hatte.

Morgens dann zum Frühstück: von wegen besinnliche, müde Stille. Alle hatten ein fröhliches „Guten Morgen“, „Morsche“ oder „Moin“ auf den Lippen und ein neuer Supertag begann.

Dienstag ...

... war die Krunkelbach-Hütte angesagt. Was Thomas organisiert hatte, klappte dann aber leider nicht, weil der Krunkelbach Hochwasser führte.

Deswegen Antritt zum Skilaufen schon um 9.30 Uhr und Abfahrt zur Grafenmatthütte mit leckerer Heidelbeer- und Schwarzwälder Kirschtorte und natürlich Obstler und Jagertee.

Nach dem Aikidotraining mit Karl (der übrigens auch ein Naturtalent auf den langen Schuhen ist): abends dann ab 22 Uhr Nachtwanderung durch die schöne, schneeweiße Nacht zu unserem fast überirdischen-geheimen Ort der Schneebeschwörung für guten Schnee 2017. Dazu genügend Proviant in Form von Schinken, Käse, Getränken usw. und auch Musik darf natürlich nicht fehlen. Freiwillige vor (das waren so gut wie alle) in privater, geheimer Mission in Tarnkleidung heranpirschen an das Ziel unter kundiger Führung durch Tiefschnee, über seltsame Pisten, unter hohen schneelastigen Tannen und Fichten hindurch, bepackt mit den Rucksäcken voll mit guten und leckeren Dingen. Und alles nur aus einem Grund: Schnee, Schnee, Schnee für 2017.

Seltsam anmutende, aus grauen Vorzeiten her gebrachte Lieder und Sprüche erklangen in der Nacht in gemeinsamer Runde von Theo dargebracht. „Ale Vio Ale Veio“ waren die Zauberworte.

Mittwoch

Unser Superburschi Thomas war unermüdlich unterwegs, im Schlepptau sein Töchterchen Leonie, während Mama Sabine Skiunterricht gab.

Nach dem Abendbuffet Aikido mit Karl. Und danach in netter Runde schöne Unterhaltungen und gemeinsame Chorgesänge.

Donnerstag

Es kam, wie es kommen musste, der Ausflugtag auf den langen Schuhen. Einige Unentwegte sogar auf Skaterskiern. Gemeinschaftsfoto, erstellt von Sabine, und Abrutsch um 9 Uhr. Rückkehr war um ca. 16 Uhr vorgesehen und für die, welche vorbestellt hatten, gab es eine Schwarz-



wälder Kirschtorte, gestiftet von Alfons, der damit seinen Geburtstag manifestierte. Vielen Dank noch einmal. Aber auch ohne Tortenstiftung hätte er sein Geburtstagsständchen bekommen.

Und dann über den Ziehweg auf Skiern 'runter, alle super hinunter gekommen, ohne die Loipe von unten zu sehen.

Für Nicht-Langlauf-Skiwisser: Loipen sind die Schneeschienen, in denen die Skier laufen, natürlich nicht von allein, die Beine usw. muss man schon selbst bewegen.

Dann mit dem 5er-Sessellift den Feldberg hoch, Piste zum Teil wieder runter auf Skiern, in den Ziehweg hinein, natürlich alles auf Schnee, und weiter im immer stärker werdenden Schneesturm und Schneegestöber zur Wilhelma-Hütte zum Mittagessen; na das war vielleicht Klasse. Tja und dann auch wieder zurück.

Liebe Leser, um dieses Ski-Aikido-Erlebnis nachvollziehen zu können, müsst ihr schon selbst kommen. Wer das „Horn“ im Winter einmal erlebt hat, will immer wieder dorthin, so auch Berthold und Roland, unsere Aikidolehrer der letzten beiden Jahre. Und ich, ich war jetzt schon fast ein Dreivierteljahr im Winter am Horn, wenn ich die Wochen so über die Jahre addiere.

Harmonie, Freude, Geselligkeit, Hilfsbereitschaft, Gespräche bis tief in die Nacht manchmal auch in Richtung Frühstück sind an der Tages-Nacht-Ordnung. Prüfungsstress fällt auch aus.

Kein Auto stört die Ruhe, außer wenn die Schneekatze mal vorbei schnurrt und es gespurt wird, das sind dann die Loipen für den nächsten Tag. Nur der Sturm, der Wind, der Schnee; die Natur ist allgegenwärtig und lässt uns ganz unverfänglich Mensch sein.

Tja und donnerstagabends wird gefeiert, mit Show, Tanz, mit lustigen Geschichten und Stories. Wer möchte, kann etwas dazu beitragen. Der oder die Letzten machen dann noch ein Gruppenbild und kurz vorm Hellwerden das Licht aus.

Am Freitag früh ...

... ruft auch schon das Frühstück: ein lecker Brötchen, ein schönes weiches Ei, etwas Müsli, noch'n Apfel, dann wieder 'raus auf die „Pischt“ (so wird hier geredet). Vormittags ist klassischer Langlauf und am Nachmittag wird geskated.

Abends dann Aikido mit Karl, der eine tolle Symbiose aus Angriffen und Techniken mit dem Stab sowie mit der leeren Hand eingeht und damit sehr einleuchtende Verteidigungs- bzw. Bewegungsmöglichkeiten aufzeigt.

Sein Credo ist, so wie ich es verstanden habe: nie aufgeben, sich immer Möglichkeiten offen halten und eine Technik meiner Wahl einsetzen, den Angreifer immer in Bewegung halten, um damit sein Gleichgewicht zu stören und mich selbst als Nage zu schützen.

Am Samstag ...

... dann ein herrlicher Sonnenaufgang und leider die Reise nach Hause – zur Erholung.

Übrigens: Der Winter-Lehrgang wird wie 1,5 Bundeslehrgänge bewertet. Tja, denn man touu und bis zum nächsten Winter am Horn des Schwarzwalds.

Der nächste Ai-Ski-Bundeslehrgang findet ab dem 28.01.2017 statt. Bitte rechtzeitig anmelden, denn die Plätze sind begrenzt.

Peter Siffert,
TGS Walldorf e. V.



Katana-Lehrgang mit Michel Martin

Ein außergewöhnliches sportliches Wochenende gab es am 4. und 5. Juni 2016 in Goslar am Harz zu erleben. Wie in jedem Jahr richtete die Aikido-Abteilung des JKCS Goslar e.V. einen Landeslehrgang des AVNI aus. Als Lehrer steht üblicherweise unser Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, zur Verfügung. Doch in diesem Jahr überließ Meister Heymann seinen Platz Michel Martin, 7. Dan Aikido und 5. Grad Katana, der mit Ehefrau und einem weiteren Paar aus Frankreich anreiste.

Aus Hessen, Nordrhein-Westfalen und überwiegend Niedersachsen kamen 40 Aikidoka, einschließlich Gästen aus Katana-relevanten Sportarten, nach Goslar, um exklusiv die Handhabung des Katana von dem ausgewiesenen Experten zu erlernen.



Meister Martin erklärt ...



... und die Teilnehmer geben ihr Bestes.

Während insgesamt dreier Trainingseinheiten wurden Bewegungselemente und Katas mit und ohne Partner geübt. Neue Bewegungsabläufe bedeuten neue Herausforderungen an Geist und Körper. Eine präzise Führung des Schwertes erwies sich als außerordentlich schwierig.

Umso beeindruckender war die Präzision und traumhafte Sicherheit, mit der Meister Martin es vormachte. Ein wesentliches Ziel ist die Einheit mit dem Schwert, sodass dessen Bewegung mit der eigenen korreliert. Die Verwandtschaft zum Aikido wurde deutlich. Die Führung erfolgt, wie auch bei den waffenlosen Aikido-Techniken, durch den ganzen Körper. Der/die Ausführende gibt den Impuls, das Schwert macht die Arbeit – so Michel Martin.

Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal ist jedoch die Distanz, die sich schon aus der Länge des Katana ergibt. Am Beispiel von Kata-Teilsequenzen konnten wir diese Prinzipien trainieren. Die Komplexität der vollständigen Kata wurde uns dann auch von Michels Schülern Catherine und Jean-François demonstriert.

Zum Gesamterfolg des Lehrgangs trug auch das „Rahmenprogramm“ bei. Der mit tägliche Ausflug in die Altstadt von Goslar, wo am Samstag ein mittelalterlicher Markt stattfand, war für viele ein Erlebnis. Das herrliche Sommerwetter mit strahlend blauem Himmel bot beste Voraussetzun-

gen für eine gelungene Veranstaltung. Am Sonntagmittag waren alle zufrieden und um viele Erfahrungen reicher. Nach einer kleinen Erfrischung traten die meisten Sportler dann ihre Heimreise an. Vielleicht trifft man sich schon bald einmal wieder. Das Interesse an einer Wiederholung dieses sehr schönen und interessanten Lehrgangs ist jedenfalls groß.

Uwe Reinecke,
JKCS Goslar e. V.

道

Aikido und Meditation

Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Claus-Dieter Sonnenberg, Braunschweiger Judo-Club e.V. (2016)

1 Einleitung

1.1 Vorüberlegungen und Problemstellung

Ein Großteil der japanischen Budo-Sportarten kennt vor Beginn des Trainings längere oder kürzere Meditationseinheiten. So ist es auch beim Aikido. Ich habe in unterschiedlichen Aikido-Verbänden probeweise trainiert und dabei unterschiedliche Formen kennengelernt. Für mich stellte sich nach diesen Erfahrungen die Frage: „Wie betrieb O-Sensei Morihei Ueshiba seine Meditation und wird seine Art der Meditation heute noch ausgeführt bzw. wenn dies nicht mehr geschieht, warum?“

Ebenso stellt sich die Frage, ob es Aikido ohne Meditation geben und betrieben werden kann.

Ich nähere mich diesen Fragen zuerst durch eine knappe Vorstellung der zur Antwort wichtigen Religionen Japans an sowie durch eine Begriffsklärung von Meditation allgemein und in den Kampfkünsten im Speziellen, um dann anhand von Buch- und Internet-Recherchen, Anfragen bei mir bekannten Personen und eigenen Erfahrungen zum Versuch einer Klärung zu kommen.

2 Einführung in die Religionen

2.1 Der Buddhismus in Japan

Der Buddhismus gelangte im 6. Jahrhundert (538) nach Japan und gewann schnell die Gunst des Kaiserhofes und des hohen Adels. Er passte sich rasch dem einheimischen Shintoismus an und wurde bald zu einem Bestandteil der offiziellen Staatsreligion. Die japanischen Buddhisten waren zumeist vornehme Gelehrte von beachtlicher Bildung und hohem Ansehen. Seit dem 8. Jahrhundert fiel der Buddhismus in Japan in mehrere Schulen auseinander, von denen besonders die Hauptschulen des Tendai und des Shingon miteinander rivalisierten.

Der Gründer der **Tendai**-Schule war Saicho oder Dengyo Daishi (767–822), der aus dem Mahayana-Buddhismus vor allem Nagarjunas Theorien von der Leere übernahm und die Lehre vom Lotus-Sutra („Lotus-Sutra des wunderbaren Gesetzes“) aus China übernahm. Überhaupt stand er dem chinesischen Denken sehr nahe.

Der Gründer der **Shingon**-Schule, Kobo Daishi (774–835), führte den tantrischen Buddhismus in Japan ein und lehrte in seiner esoterischen Schule auch magische Praktiken. Er übernahm die Lehre von den drei Körpern des Buddhas und verbreitete die hohe Verehrung des kosmischen Buddha Vairocana. „Ziel der Praxis ist es, sich selbst als Buddha zu erkennen. Dieses ‚Buddha-Werden‘ wird durch eine esoterische Ritualistik unterstützt, die der Schwei-

gepflicht unterliegt und auch nicht schriftlich kodifiziert ist, sondern nur mündlich weitergegeben wird.“²

Der **Amidismus** bestand seit dem 11. Jahrhundert in vier Schulen in Japan, die sich „Schulen des Reinen Landes“ nannten. Durch die Gnadenlehre des Amidismus behaupteten sie, dass der Übergang ins „Reine Land“ schon auf Erden und nicht erst nach dem Tode möglich sei, was dem japanischen Denken sehr entgegenkam. Seit Ende des 12. Jahrhunderts wurde der Buddhismus in Japan besonders durch die amidistischen Schulen zu einer breiten Volksbewegung.

Zen ist der Weg der Meditation, die Erlösung aus eigener Kraft erlangt. Der Zen-Buddhismus wurde zur entscheidenden Religion der japanischen Kriegerkaste mit seinen Lehren von körperlicher Zucht, geistiger Disziplin, Opfermut und der Verachtung körperlicher Schmerzen. Daher war er schon sehr früh verknüpft mit dem Bushidō, dem „Weg des Kriegers“. Zen ist eher als „Meditationstechnik und Haltung“ denn als inhaltliche Lehre zu begreifen; der Wert des Schweigens, der harten Praxis, der Sammlung und Konzentration und der Bezwingung aller Leidenschaften wird besonders betont, wuchernde Spekulationen und magische Praktiken werden abgelehnt. Zen verschreibt sich dem Ideal der Einfachheit und Geradlinigkeit und erhebt den Anspruch, der reine und magisch unverfälschte Buddhismus zu sein. Seine Lehre wurde besonders von den Zen-Meistern Eisai (1141–1215) und Dogen (1200–1253) entwickelt, die Zen als ein auf (Selbst-) Disziplin beruhendes Streben nach direkter Erleuchtung unter der Anleitung eines Meisters begriffen.

Die Meditationsübungen (Zazen) dienen dem Ziel, die plötzliche Erleuchtung (Satori) zu erlangen; diese existentielle Verwandlung wird als „Sterben und Wieder-

² Notz, Klaus-Josef, Herders Lexikon zum Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichwörtern von A–Z, Eftstadt 2007, S. 421

geburt“ bezeichnet und meint eher eine Praxis als eine Lehre. Der Zen-Buddhismus liebt Widersprüche und Paradoxien zur Unterstreichung seiner Skepsis gegen den bloßen Intellekt. Ziel ist das eigene Freiwerden für das Wirken des Großen Weltgesetzes: Das „Buddha-Herz“ der Welt wird so im eigenen Herzen wirksam.

Nichiren

Nichiren Shonin (1222–1282) war eine widersprüchliche Persönlichkeit, die dem japanischen Buddhismus eine sehr starke nationalistische Note gab. Er war ein energischer, aktiver und angriffslustiger Reformator, der ursprünglich den Tendai-Buddhismus von allen magischen und mystischen Zutaten reinigen wollte. Er sah sich selbst als Manifestation der Bodhisattva-Energien an und sah im Lotus-Sutra den Schlüssel zu aller Erlösung, wobei es ihm nicht darauf ankam, darüber zu meditieren, sondern darauf, schon die formelhafte Rezitation seines Titels („Verehrung dem Lotus-Sutra“) als Weg zum Heil zu erweisen.

Nichiren rückte sich selbst ins Zentrum einer apokalyptisch ausgerichteten Offenbarung und interpretierte seine Zeit als Zeitalter des Verfalls. Jedes Wort des Lotus-Sutra ist kraft seiner magisch geladenen „Wortseele“ (Kotodama) bereits ein leibhaftiger Buddha. Nichiren ging eifern und intolerant gegen alle übrigen buddhistischen Schulen vor und forderte die staatliche Verfolgung und Vernichtung seiner Gegner. In die Kämpfe seiner Zeit verstrickt, wurde er zunächst zum Tode verurteilt, dann aber zur Verbannung begnadigt. Seine stark nationalistische Ausrichtung erkannte Japan eine besondere geschichtliche Heilssendung für die ganze Welt zu. Die Nichiren-Schule wurde neben dem Amidismus und dem Zen zur dritten Hauptrichtung des japanischen Buddhismus.

Religionen in Japan heute

Die Buddhisten Japans sind heute – neben den Buddhisten anderer ostasiatischer Länder und dem tibetischen Dalai Lama – führend in der Ökumene-Bewegung tätig, die den friedlichen Dialog mit anderen Re-

ligionen sucht, sowie in der religiös motivierten Weltfriedensbewegung. Seit Ende des 19. Jahrhunderts, verstärkt aber seit Ende des 2. Weltkriegs, kennt Japan eine unübersehbare Vielfalt von sogenannten „Neuen Religionen“, die fast alle verschiedene ursprünglich shintoistische und buddhistische Elemente aufgenommen und verändert haben, aber auch den Einfluss von Christentum und anderen Religionen erkennen lassen. Ihre Gründer und Gründerinnen traten vielfach als charismatische Propheten auf, die vorgaben, eine ursprüngliche Wahrheit neu zu interpretieren.

2.2 Der Zen-Buddhismus im Speziellen

Zen wurde ebenso wie die meisten anderen Richtungen des japanischen Buddhismus aus China übernommen, wo man ihn Chan nennt. Der Begriff selbst bedeutet im Grunde „Meditation“, und zwar genau genommen *dhyāna*-Meditation, eine Methode, die auf die Erlangung besonderer Einsichten Wert legt. Diese Methode wurde und wird von vielen Buddhisten praktiziert, auch schon bevor sich Zen als eigene Richtung etablierte. Im Zen wird aber auf diese Methode besonderen Wert gelegt. Die Betonung der Meditation spiegelt sich auch in den Legenden, die sich um den Stammvater des Zen Buddhismus, Bodhidharma, ranken.

Zen bietet historisch betrachtet ein sehr widersprüchliches Bild und ist auch als Religion die am schwierigsten zu klassifizierende Strömung des japanischen Buddhismus.

Als Gründer des Zen sieht man Bodhidharma an. Ihm folgte in China eine Reihe berühmter Patriarchen, die alle ihren eigenen pädagogischen Stil hatten. Besonders berühmt ist **Rinzai**, der seine Schüler durch Stockschläge zur Erleuchtung führte.

Die Anekdoten dieser Patriarchen bilden so etwas wie den Kanon des Zen-Buddhismus. In ihnen offenbart sich ein im Zen fundamentales Prinzip: Erleuchtung kann nicht durch Studium vermittelt werden, sondern nur durch unmittelbare Erleuchtungserfahrung (jap. *satori*). Diese Erfahrung steht in vollkommenen Gegensatz

zum Alltagsbewusstsein und überkommt einen überfallsartig.

Um das Alltagsbewusstsein außer Kraft zu setzen, hat der Zen-Buddhismus auch jene paradoxen „Zen-Rätsel“ (*kōan*) entwickelt, in die sich die Schüler während der Meditation vertiefen sollen. Die *kōan* mögen spielerischen Charakter haben. Sie drücken aber auch aus, dass die Suche nach der Erleuchtung nur dann erfolgreich ist, wenn sie mit dem Ernst einer Entscheidung auf Leben und Tod verbunden ist. Daher auch das häufige Motiv der physischen Gewalt in den Zen-Geschichten und auch ein möglicher Appeal, den der Zen für die japanische Kriegerklasse hatte.

Die zwei Hauptströmungen des japanischen Zens, Sōtō und Rinzai, entwickelten sich in der Kamakura-Zeit (1185–1333). Sōtō-Zen war ursprünglich die asketischere und strengere Richtung. Ihr Begründer Dōgen Kigen (1200–1253) ist heute der vielleicht bekannteste Vertreter des japanischen Zens überhaupt. Dōgen war jedoch zu seinen Lebzeiten nicht mehr als der Abt eines sektiererischen Klosters in einer abgelegenen Provinz. Auch unter seinen Nachfolgern blieb Sōtō-Zen weit hinter der Bedeutung von Rinzai-Zen zurück und verbreitete sich vor allem in ländlichen Gebieten.

Im Mittelpunkt der Mittel, um zur Erleuchtung zu gelangen, steht die eigene Anstrengung, das eigene Wollen, das ein absolutes Ausmaß erreichen muss. Die Beherrschung des eigenen Willens, die Selbstdisziplin schiebt sich im Zen gegenüber dem Glauben in den Vordergrund. Was man glaubt, scheint nicht mehr von Bedeutung. Man darf sich durch den Gegenstand seiner Glaubensverehrung nicht von seinem Weg der Übung abbringen lassen. Ein berühmter *kōan* sagt sogar: „Wenn du den Buddha triffst, töte den Buddha!“

2.2.1 Zen und der Westen

Besonders um die Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts hat sich ein Nähe-Verhältnis zwischen dem Jesuitenorden und dem japanischen Zen entwickelt, das die

Zen-Begeisterung der westlichen Welt entscheidend prägte. In diese Zeit fiel auch die Abfassung von Eugen Herrigels *Zen und die Kunst des Bogenschießens* (1948), das bis heute den Mythos vom todesverachtenden Zen-Mönch bzw. vom Zen-inspirierten Samurai mit beeinflusst.

Dieses Zen-Bild wurde maßgeblich von Daisetsu T. Suzuki geprägt. Suzuki ist der vielleicht berühmteste Zen-Autor des 20. Jahrhunderts und verantwortlich für viele moderne Mythen, die rund um Zen entstanden sind. Dank seiner populären Schriften sind chinesische Chan-Mönche wie Linzi oder Chan-Klassiker wie das *Wumenguan* im Westen unter der japanischen Aussprache „*Rinzai*“ und „*Mumonkan*“ viel besser bekannt. Das Zen-Bild Suzukis, der in der Zwischenkriegszeit nicht nur mit dem japanischen Ultranationalismus, sondern auch mit dem deutschen Faschismus sympathisierte, bedient sich einer plakativen Gegenüberstellung von westlicher „Rationalität“ und östlicher „Spiritualität“, die im Zen ihren reinsten Ausdruck findet. Dieses Stereotyp wurde seit den 1990er-Jahren einer kritischen Prüfung unterzogen. Besonders aufschlussreich ist in diesem Zusammenhang der kurze Artikel „Whose Zen? Zen Nationalism Revisited“ von Robert Sharf (1995).

2.2.2 Zen und die Samurai

Japanischer Buddhismus ist Zen. Zen war die Religion der Samurai und hat damit die gesamte japanische Kultur geprägt. Wer die japanische Kultur verstehen will, muss Zen verstehen; wer Zen nicht versteht, kennt Japan nicht. Zen ist durch Meditation erworbene Selbsterkenntnis und Selbstdisziplin. Zen ist gleichbedeutend mit dem Weg der Krieger (*Bushidō*). Zen ist gleichbedeutend mit Teezeremonie, Ikebana und den japanischen Kampfsportarten (*Budō*), erklärt aber auch die japanische Arbeitsdisziplin und damit die japanische Wirtschaftskompetenz.

2.2.3 Allgemeine Vorurteile zum „Zen“

Zen ist unter dem Namen Chan („Meditation“) in China entstanden, breitete sich

ab dem dreizehnten Jahrhundert in Japan aus und wurde bald zu einer der offiziell anerkannten Richtungen (shūha) des japanischen Buddhismus. Zen-Mönche waren vor allem im vierzehnten, fünfzehnten und sechzehnten Jahrhundert an zahlreichen kulturellen Innovationen beteiligt. Dazu gehören Tee-Zeremonie, Architektur und Gartenarchitektur. Bis hierher stimmt das allgemeine Stereotyp.

2.2.3.1 Die Einschränkung

Ihre kulturelle Bedeutung verdanken die Zen-Mönche ihrer engen Zusammenarbeit mit den Shōgunen des japanischen Mittelalters. Chinesische Zen- (bzw. Chan-)Mönche, die zum Teil in China selbst verfolgt wurden, fanden in Japan Exil und brachten diverse kulturelle Neuerungen mit, u. a. das Teetrinken. Tee (*cha*) war aber außerhalb der Klöster weniger wegen seiner meditativen Wirkung begehrt, sondern weil er Sammlern des damals unglaublich wertvollen chinesischen Teegeschirrs die Möglichkeit bot, ihre Schätze zu zeigen. Aus dieser Sammelleidenschaft entwickelte sich die japanische Tee-Zeremonie, in der das rituelle Bewundern der (mittlerweile japanisierten) Tee-Utensilien bis heute einen wichtigen Bestandteil darstellt.

Zen-Mönche entwickelten sich in der Muromachi-Zeit (1333–1573) immer mehr zu Experten chinesischer Bildung. Sie lehrten den Shōgun und seinen Hof weniger Buddhismus und Meditation, sondern konfuzianische Klassiker und chinesische Lyrik. Ihr Einfluss erstreckte sich jedoch nur auf eine kleine Elite. Die Meditation, der Zen seinen Namen verdankt, wurde vor allem im **Sōtō-Zen** hochgehalten. Diese Richtung stellte, wie oben beschrieben, zunächst nur eine marginalisierte Sekte dar, die hauptsächlich in den Provinzen aktiv war und sich erst in späterer Zeit zur stärksten Zen-Gruppierung entwickelte.

Auch jene Japaner, die dem Zen-Buddhismus angehören, praktizieren nur selten die Versenkung in paradoxe Rätsel (*kōan*) oder die strenge Meditation, für die Zen im Westen bekannt ist. Ebenso wie andere japanische Buddhisten suchen sie ihren

Tempel vor allem deshalb regelmäßig auf, weil er ihre Familiengräber betreut. Wie andere Richtungen des modernen japanischen Buddhismus tritt auch der Zen in Japan in erster Linie als religiöser Dienstleister im Bereich des Begräbniskults in Erscheinung.

2.2.3.2 Die Einschränkung der Einschränkung

Meditation und Irritation sind Praktiken und Taktiken, auf die man nicht nur im Zen, sondern allgemein im japanischen Buddhismus immer wieder stößt. Insofern kann die Beschäftigung mit Zen durchaus zu einem Verständnis japanischer Religiosität beitragen.

2.2.4 Zen und die Kampfsportarten

Obwohl das bekannte Shaolin-Kloster (Shaolin Si) in China ein Chan-Tempel ist, hat sich die Tradition des Kampfsports nicht generell im Chan (*Zen*) durchgesetzt. Japanische Kampfsportarten sind in der Regel nicht in Zen-Klöstern entstanden und haben im Übrigen in ihrer heutigen Form eine viel jüngere Tradition als allgemein angenommen. Ihre strengen Verhaltensvorschriften kann man, wenn man will, als Ausdruck einer allgemeinen Vorliebe für Rituale in Japan ansehen.

Es gehört zu den von der japanischen Geschichtstradition selbst geschaffenen Mythen, dass alle sogenannten „Krieger“ (*bushi*, Samurai) vom Shōgun bis zum letzten kleinen Vasall Träger einer gemeinsamen Krieger-Kultur waren, die im Kern vom Zen geprägt war.

So schreibt z. B. Isabella Blank in ihrem Buch:

„Durch die Auseinandersetzung mit den Lehren des Zen wurde das Leben eines Kriegers, das sich im japanischen Mittelalter stets auf einer Linie zwischen Leben und Tod bewegte, gleichsam zu einer spirituellen Erfahrung. Prägend auf das Leben der Samurai wirkten darüber hinaus die eiserne Disziplin und die enge Bindung zwischen Meister und Schüler. Zen-Priester hielten sich im Gegensatz zu den Priestern der älteren Schulen in Kyoto aus politi-

schen Belangen heraus, aber sie waren dennoch als Schreiber, Ratgeber oder Erzieher bei den Hojo-Regenten in Kamakura tätig. Umgekehrt zogen sich viele Krieger nach der Aufgabe ihres aktiven Militärdienstes in Zen-Klöster zurück oder traten einer Schule als Laienanhänger bei.“³

Tatsächlich war aber Krieger nicht gleich Krieger, Samurai nicht gleich Samurai. Zen war vor allem eine Religion der Kriegerelite, die sich zugleich an der Kultur des Hofes orientierte.

Abkömmlinge des sogenannten „Schwertadels“ (*buke*) und des alten Hofadels (*kuge*) bildeten während der Ashikaga-Herrschaft zusammen die Kultur der Hauptstadt und ließen sich dabei gemeinsam von Zen-Mönchen in exotischen Vergnügen wie dem Teetrinken beraten.

Der Einfluss des Zen erstreckte sich nicht nur auf den Alltag und die Kriegskünste der Samurai, sondern hinterließ auch in den schönen Künsten tiefe Spuren. Die durch die Zen-Philosophie besonders geschätzten Eigenschaften Einfachheit, Harmonie, Ruhe, aber auch kraftvolle Spontaneität beeinflussten Malerei und Architektur. Blumenstecken (*ikebana*), Kalligraphie, *haiku-Dichtung*, Töpferei und die Teezeremonie (*cha-no-yu*) sind durch und durch „Zen-Künste“. Sie setzen sich in ihrer Schlichtheit in einen deutlichen Gegensatz zur verschwenderischen Kunst des Kaiserhofes in Kyoto und schufen eine berührende Ästhetik. Im Gegensatz zu heute wurden diese Künste ursprünglich von Männern ausgeübt

Insgesamt gehörte die Mehrheit der Samurai der Jōdo-shū (Amidismus), der Schule vom Reinen Land, an. Auch heute wird Zen in Japan vom Buddhismus des Reinen Landes zahlenmäßig überflügelt. Zen ist also nicht die stärkste Richtung des japanischen Buddhismus. In den Provinzen schlossen sich Krieger, vor allem solche niederer Ränge, die allgemein für die Lehre des Reinen Landes empfänglicher waren als die höhergestellten Samurai, und Bau-

ern zu rebellischen Gruppen zusammen, die als Ikkō-shū⁴ bekannt wurden. Sie stellen die Vorläufer des heute noch weit verbreiteten Jōdo-Shinshū-Buddhismus dar (Amidismus).

2.3 Der Shintoismus

2.3.1 Annäherungen und Vorurteile

„Weg der Kami (Gottheiten)“, die Gesamtheit der ursprünglichen, wesentlich aus dem bewussten Erleben der Natur hervorgegangenen religiösen Vorstellungen der Japaner.⁵

„Der Shintoismus gilt für das jetzige Leben. Man erhofft sich einen Segen für die mittelbare Zukunft.“⁶

Shintō wird in der gängigen Einführungsliteratur gerne mit der japanischen Urreligion gleichgesetzt. Oft wird zugleich der Eindruck vermittelt, es handle sich um eine besonders archaische Religion, die in Japan – im Gegensatz zu anderen modernen Gesellschaften – auf miraculöse Weise in die Moderne hinüber gerettet worden wäre. Dies ist wohl nicht so. Auch der Shintō hat eine geschichtliche Entwicklung mitgemacht. Vieles, was uns heute als typisch shintoistisch erscheint, hat eigentlich buddhistische Wurzeln. In anderen Fällen kann man daoistische Einflüsse vermuten.

„Bereits die Bezeichnung ‚Shintō‘ ist ein Reflex dieser interreligiösen Begegnung: Shintō ist analog zu Butsudō (‚Weg des Buddha‘) gebildet und daher nicht älter als die Ankunft des Buddhismus in Japan“⁷.

Shintoistische Begriffe:

- *shintō* – Shintō-Religion, „Weg der Götter“

⁴ Stephen Turnbull, Ninja und japanische Kriegermönche 950–1650, Sankt Augustin 2003, S. 15ff

⁵ Geo Themenlexikon, Religionen, Bd.16, Mannheim 2007, S. 727

⁶ Fritz Schumann, Japan 151, Meerbusch 2013, S. 42

⁷ Notz, Klaus-Josef, Herders Lexikon zum Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichwörtern von A–Z, Eftstadt 2007, S. 423

³ Isabella Blank, Samurai, Freiburg 2011, S. 98–100

- *kami* – (einheimische) Gottheiten
- *jinja* – shintoistische Kultstätte, „Schrein“
- *torii* – Eingangstor (eines Schreins)
- Staatsshintō

Wegen seiner Vielgestaltigkeit ist es fast unmöglich, den Begriff des Kami in das Korsett einer bestimmten konfessionellen Religion zu pressen. Trotzdem ist der Kami-Begriff vielleicht das einzige indigene religiöse Konzept, das sich einer vollkommenen Verschmelzung mit dem Buddhismus entzogen hat. Selbst buddhistische Mönche akzeptierten die Kami stets als naturgegebene Realität und versuchten lediglich, sie aus buddhistischer Sicht zu erklären. In den meisten religiösen Zentren, egal ob ursprünglich buddhistisch oder nicht, wurden und werden sowohl Buddhas als auch Kami verehrt, es handelt sich also im Grunde um gemischt-religiöse „Tempel-Schrein-Anlagen“. Trotz dieser räumlichen Nähe blieb eine gewisse kultische Trennung aufrecht, d. h. buddhistische und einheimische Gottheiten wurden mit jeweils eigenen Riten bedacht und oft auch von jeweils eigenen Priestern betreut.

Der moderne Shintō ist nur in Zusammenhang mit der Entwicklung des Buddhismus in Japan zu verstehen. Naturphänomene werden im Rahmen des Shintō vergöttlicht und verehrt. Jeder Japanbesucher stößt früher oder später auf eindrucksvolle Baumriesen oder Felsen, die durch ein Götter-Seil (*shimenawa*) als numinose (Wirken des Göttlichen; Anm. d. Red.) Erscheinungen gekennzeichnet sind. Schrein-Areale (also shintoistische Tempelbezirke) sind durch einen Tori gekennzeichnet.

„Der wichtigste Aspekt der Shintō-Kultur ist die Reinigung des Selbst und der Seele. Bevor man einen Schrein betritt, der als Kanal in die Welt der Götter gilt, muss man sich mit Wasser reinigen.“⁸ Wenn wir dieses bedenken, kann uns klarwerden, warum O-Sensei, ein Anhänger des Omotokyo, das auf dem Shintoismus basiert, für

sich so viel Wert auf Reinigungsriten vor dem Training legte.

Das Herder-Lexikon zum Buddhismus schreibt dazu: „Statt Sittlichkeit ist das Meiden von Befleckungen in kultischer Hinsicht gefordert.“⁹

2.3.2 Die Einschränkung

In Japan entwickelt man, so meine Behauptung, vor allem zu vereinzelt Gegenständen oder Orten in der Natur eine besondere religiöse Beziehung. Diese Tradition findet sich schon in der ältesten japanischen Dichtung. Die Natur als Ganzes ist dagegen angstbesetzt. Berge wurden und werden als Ort der Geister und Verstorbenen, als diesseitiger Bereich des Jenseits angesehen, manchmal auch als Eingang zur Hölle. Wer sich in die Berge begibt, muss daher von vorn herein mit religiöser Macht ausgestattet sein. Gleichzeitig verleiht der Aufenthalt in der freien Natur religiöse Macht, daher die Tradition der Bergasketen und Pilgerschaften zu heiligen Bergen, die jedoch nicht spezifisch shintoistisch sind.

Anmerkung: Auch O-Sensei Morihei Ueshiba zog es immer wieder in die Berge, wo er fastete, asketische Praktiken und Schwertübungen ausführte.¹⁰

1945 verfügten die Siegermächte die Auflösung des Staatsshintō und die Trennung von Staat und Religion. Seit den 50er-Jahren besitzt dieser Shintō eine deutlich religiöse Ausrichtung, welche ein Leben in der „Harmonie“ der Ehrfurcht vor der Natur und den Göttern erstrebt.

Der Sekten-Shintō (Kyoha-Shintō) umfasst heute 13 (anerkannte) neuere Gruppen und unzählige Untergruppen, die seit dem 19. Jahrhundert aus dem volkstümlichen Shintō erwachsen sind. Sie sind „der Versuch, die Bindungslosigkeit- und Unabhängigkeit der einzelnen Shintō-Schreine durch eine Organisationsstruktur vor dem Hintergrund einer gemeinsamen doktrinä-

⁸ Fritz Schumann, Japan 151, Meerbusch 2013, S. 44

⁹ Notz, Klaus-Josef, Herders Lexikon zum Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichwörtern von A–Z, Eftstadt 2007, S. 423

¹⁰ Stevens, John, Unendlicher Frieden, S. 19

ren Leitidee zu überwinden“.¹¹ Diese sind teilweise stark esoterisch ausgerichtet und wurden in Krisenzeiten von charismatischen Persönlichkeiten (oft ländlich-bäuerlicher Herkunft) ins Leben gerufen. Auch der Omoto-kyo wird zu diesen gezählt. Aus demselben Wurzelgrund entstanden nach dem 2. Weltkrieg auch die heute in Japan starken „Neuen Religionen“.

2.4 Konfuzianismus

2.4.1 Konfuzianismus in Japan

Die japanische Gesellschaft ist vom Konfuzianismus geprägt. Der Konfuzianismus war die Staatsideologie der Tokugawa-Zeit und bestimmte damit das feudale Rechtssystem, das in Japan heute noch fortwirkt. Konfuzius lehrte Disziplin und Gehorsam. Das Hierarchiedenken, die Arbeitsmoral und der schwach entwickelte Individualismus der Japaner sind dem Konfuzianismus zuzuschreiben. Er kam besonders durch Zen-Meister nach Japan, integrierte sich in die verschiedenen buddhistischen Klöster und wurde Teil der Samurai-Ausbildung.

„Der Konfuzianismus bereicherte die Geisteswelt Japans und insbesondere das Bushidō: Was der Daoismus und das Zen auf metaphysischer Ebene verwirklichten, vollbrachte der Konfuzianismus auf sozialer Ebene. Der vom Konfuzianismus an höchste Stelle gestellte ‚Weise‘, ist im Grunde genommen das Gleiche wie der Meister der Kampfkünste, der ‚Mann des Dao‘ aus dem Daoismus oder der ‚Roshi‘ des Zens. Was die beiden letzten auf transzendentaler Ebene verwirklichen, verkörpern der Weise und der Meister in der weltlichen Realität.“¹²

Da es kaum konfuzianische Tempel und keine konfuzianischen Priester gibt, scheint der Konfuzianismus (*jukyō*) im heutigen Japan so gut wie gar keine Rolle zu spie-

len. Der vormoderne japanische Staat und seine Rechtsprechung waren von konfuzianischen Prinzipien geprägt. Darüber hinaus hatte Japan schon vor der Übernahme des Buddhismus zahlreiche religiöse Formen und Inhalte aus China importiert. Vieles davon wird manchmal als „konfuzianisch“, manchmal als „daoistisch“ bezeichnet, obwohl beide Zuordnungen problematisch sind.

Beispielsweise im Fall der Yin-Yang-Lehre: In China setzen sowohl Konfuzianismus als auch Daoismus die Yin-Yang-Lehre als selbstverständlich voraus. In Japan wiederum wird sie sowohl von Buddhisten als auch von Shintoisten befolgt und als integraler Bestandteil ihrer Religion aufgefasst.

Konfuzianismus im engeren Sinne ist weniger eine Religion als eine Lehre der sozialen Ethik, die v. a. das Verhältnis zwischen Herrscher und Untertan und die Hierarchie in der Familie betrifft. Das Ideal der kindlichen Pietät ist das in Japan am weitesten verbreitete Gebot des Konfuzianismus – es wurde allerdings hauptsächlich durch den Buddhismus vertreten. Im achtzehnten und neunzehnten Jahrhundert gehörte die Lektüre konfuzianischer Klassiker zum Bildungsgut der japanischen Oberschicht und übte einen Einfluss aus, der vielleicht mit dem Griechisch- und Lateinunterricht in Europa zu vergleichen ist.

2.5 Omoto-kyo

Der Begriff kommt aus dem japanischen und heißt übersetzt: Lehre von der großen Grundlage (der Weltordnung und -herrschaft). Sie ist eine der neuen Religionen Japans, die 1892 von Deguchi Nao, einer Frau aus den einfachen Volksschichten, begründet und entscheidend von deren visionär veranlagtem Schwieger- und Adoptivsohn Deguchi Onisaburo geprägt wurde. Die Lehre der Omoto-kyo verbindet nationalistisch-imperialistische Tendenzen mit der Erwartung eines kommenden Weltreichs des Friedens. 1921 verboten, wurde die Omoto-kyo nach dem 2. Weltkrieg reorganisiert, konnte aber an die Popularität der Vorkriegszeit nicht mehr anknüpfen. In

¹¹ Notz, Klaus-Josef, Herders Lexikon zum Buddhismus. Grundbegriffe, Traditionen, Praxis in 1200 Stichwörtern von A–Z, Eftstadt 2007, S. 423

¹² Lind, Werner, Lexikon der Kampfkünste, Berlin, 1999, S. 346

der Lehre wurde der Schwerpunkt vom politischen auf den kulturellen Bereich gelegt.¹³ Eine ausführlichere Dokumentation findet man im Aiki News von Stanley Pranin.¹⁴

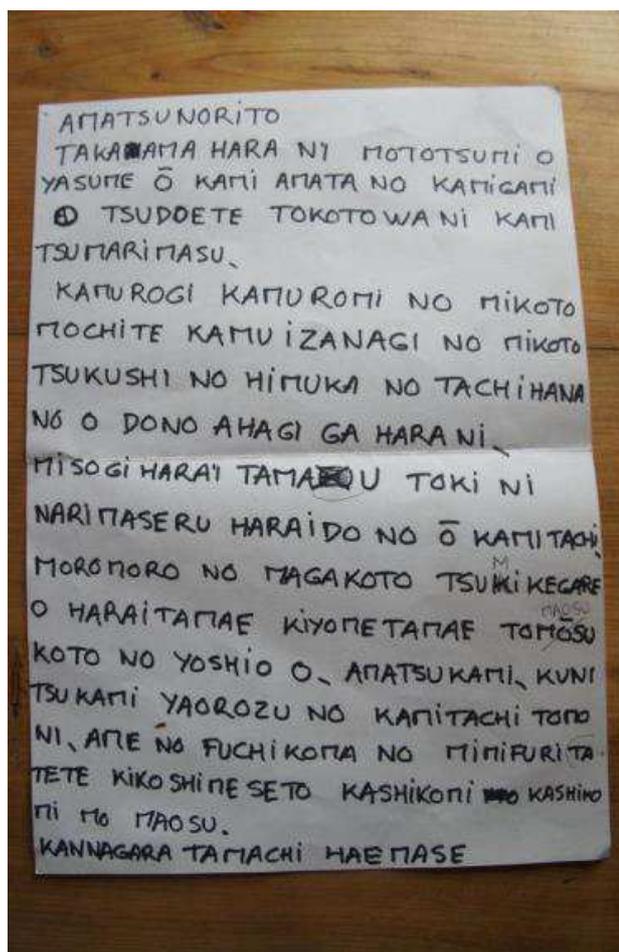
2.5.1 Omoto-kyo und Aikido

Neben der Weltanschauung fanden auch spirituelle Übungen aus der Omoto-kyo Eingang in O-Senseis Trainingsalltag, die sogenannten Chinkon-kishin-Übungen. Onisaburo brachte sie mit in die Religion ein, als er 1899 in den Omoto-kyo eintrat. Diese Übungen beziehen sich auf alte shintoistische Schriften und sind sehr effektive Meditationspraktiken. Zudem hatte Onisaburo sie durch Eingebungen aus seiner asketischen Zeit am Berg Takakuma noch weiterentwickeln können und das interessierte die Oberhäupter des Omoto-kyo sehr. Eine ganze Reihe von ihnen, so auch Morihei Ueshiba, begann, Chinkon-kishin zu üben.¹⁵

Aufgrund extremer Auswüchse bei diesen Übungen musste Onisaburo diese mit seinen Anhängern weitgehend einstellen.¹⁶ Doch scheint er sie dennoch ausführlich an Morihei Ueshiba weitergegeben zu haben, denn sie wurden zu einem wichtigen Teil der späteren Aikido-Praxis des Begründers.

Der Omoto-kyo war für Morihei Ueshiba die Grundlage für Budo als Weg zur geistigen und spirituellen Entwicklung. Auch wenn O-Sensei diesen Zusammenhang unablässig betonte, so haben seine Vorstellungen nur in wenigen Stilrichtungen des Aikido wirklich Widerhall gefunden. Am stärksten versucht in den letzten Jahren Hitohiro Saito im Iwama Shin Shin Aiki Shuren Kai diese Tradition wieder zu wecken und zu praktizieren. Aus diesem

Grunde hat er auch den Namen Iwama Shin Shin Aiki Shuren Kai gewählt.



Norito-Text aus dem Tanrenkan-Dojo von Hitohiro Saito in Iwama.

Aufgenommen von Thomas Podzelny.

Wie er mir schilderte, wird dieses Gebet im Dojo von allen Teilnehmern des Trainings vor den Übungen gebetet.

In einem Interview mit Horst Schwickerath sagt er dazu: „Shin Shin bedeutet, an die Götter zu glauben, daher heißt es Shin Shin Aiki Shuren Kai. Da O-Sensei an die Götter glaubte, hat er jeden Morgen zwei Stunden vor dem Training mit dem Lesen von norito (Gebete für die Götter) begonnen. Dann hat er Arbeiten im Haus und auf den Feldern erledigt und etwas trainiert. Gegen Abend hat er wieder norito gelesen und trainiert, dann war der Tag zu Ende. Damit man das innerste Wesen (des

¹³ vgl. Geo Themenlexikon Religion, Bd. 16, S. 609

¹⁴ Stanley Pranin, Morihei und Onisaburo Deguchi, Aiki News #95, Spring/summer 1993

¹⁵ vgl. dazu die späteren Ausführungen

¹⁶ vgl. dazu Yasuaki Deguchi: The Omoto Religion and Aikido 8, Aiki News #104

Aikido) wertschätzt, benütze ich den Namen Shin Shin. Auf diese Weise wollen wir den ursprünglichen Weg von O-Sensei fortsetzen“.¹⁷

2.6 Spirituell-religiöse Botschaft des Aikido

Es wurde gezeigt, dass das Ausüben des Aikido nicht nur die technische Fertigkeit im Sinne der Selbstverteidigung fördert, sondern ebenso eine spirituell-religiöse Dimension aufweist. Diese Dimension wurde bis jetzt sichtbar, indem das Aikido als ein Weg hin zur geistigen Vervollkommnung in Verbindung mit Harmonie, Einheit, kosmisch-göttlichem Ki, Friede, Liebe und Gott dargelegt wurde. Und obwohl Morihei Ueshiba immer wieder betonte, dass sein Aikido einen nicht glaubensgebundenen Charakter hat, war und ist es nicht zu leugnen, dass sein Aikido im Kern doch eine religiöse Übung ist.¹⁸ Aus diesem Grund erscheint es sinnvoll, sich mit der Religiosität des Aikido-Gründers zu beschäftigen.¹⁹

Zuerst ist es wichtig zu klären, welcher Religion der Gründer des Aikido überhaupt angehörte. Diese Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten, denn seine Religion war „ein Amalgam aus shintoistischen und buddhistischen Glaubenssätzen und einer Meditationspraxis, wie die Omoto-Religion sie vertrat“.²⁰

Nach John Stevens weist die Religion in Japan zwei breite Strömungen auf. Es ist zum einen der Zen-Buddhismus, der als kühn, direkt und streng gilt. Dort wird „physisches und intellektuelles Rüstzeug [...] auf ein absolutes Minimum beschränkt. Einsicht wird gefördert durch tiefe Selbster-

kenntnis, Selbstkontrolle und Nicht-Verhaftetsein mit Dingen, Ideen und Ereignissen – mit einem Wort: durch buddhistische Leerheit.“²¹

Und andererseits gibt es die mystische Strömung. Für sie ist das geschärfte Bewusstsein für das Heilige und Göttliche charakteristisch. In dieser Strömung spielen Offenbarung, Prophezeiungen und Schamanismus eine vordergründige Rolle.²²

Japan erlebte während des 19. und 20. Jahrhunderts eine Wiederbelebung seiner alten Religionen und es wuchs ein „verstärktes Interesse an sowohl esoterischem (verkörpert durch Omoto-kyo) als auch exoterischem *Shintō* (als Staatsreligion)“.²³ Stevens deutet an, dass Ueshibas Geisteshaltung „durch seinen Glauben an die Kultgötter in Kumano, seine Einweihung in das tiefgründige Shingon und seine spätere Faszination für den Okkultismus des Omoto-kyo“²⁴ in der mystischen Shintō- und nicht so sehr in der Zen-buddhistischen Religionsströmung Japans verwurzelt war.²⁵

Peter Goldsbury berichtet, dass der Gründer während des Trainings ausgiebig über „Spirituelles“ diskutierte. Deshalb ist es eigenartig, dass die meisten seiner Schüler diese Inhalte kaum wiedergeben und sich kaum daran erinnern konnten.²⁶ Der Gründer selbst schien nicht bemüht zu sein, seinen Schülern diese Inhalte auf eine einfachere Weise zu erklären.²⁷ So neigten die Schüler dazu, ihr tägliches Training von den spirituellen Inhalten im Verständnis des Gründers, der Shintō-Mythologie und der „Kotodama-Lehre“ zu trennen.

(Fortsetzung folgt)



¹⁷ Aikidojournal Nr. 39 (3/04), Interview von Horst Schwickerath mit Hitohiro Saito

¹⁸ Stenudd, Stan, Aikido – die friedliche Kampfkunst; Übersetzung: Sabine Neumann (PDF edit 2), Malmö 2, 2004, S. 159

¹⁹ vgl. dazu das vorherige Kapitel

²⁰ Goldsbury, Peter, Das Absolute berühren: Aikido versus Religion und Philosophie <http://www.Aikidojournal.com/article?articleID=2&lang=de>, 09.06.2008

²¹ Stevens, J., Unendlicher Friede, S.151

²² vgl. Stevens, J., Unendlicher Friede, ebd.

²³ Stevens, J., Unendlicher Friede, S.152

²⁴ Stevens, J., Unendlicher Friede, S.151

²⁵ Stevens, J., Unendlicher Friede, S.151

²⁶ Goldsbury, Peter, Das Absolute berühren: Aikido versus Religion und Philosophie in: (<http://www.Aikidojournal.com/article?articleID=2&lang=de>), 09.06.2008

²⁷ ebd.



Wichtige Termine



Aikido-Telegramm

Gratulation!

8. Oktober 2016: Meldeschluss zum BL am 22./23. Oktober 2016 in Lorch/Württ.

22. Oktober 2016: Meldeschluss zum BL am 5./6. November 2016 in Mörfelden-Walldorf

12. November 2016: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenh./Schwarzw. vom 28.01. – 04.02.2017

20. November 2016: Meldeschluss zum BL am 3./4. Dezember 2016 in Rossendorf

4. Dezember 2016: Meldeschluss zum Modul 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 27. – 29. Januar 2017 in Bad Blankenburg

8. Januar 2017: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 17. – 19. Februar 2017 in Frankfurt/M.

14. Januar 2017: Meldeschluss zum BL am 21./22. Januar 2017 in Hannover

20. Januar 2016: Meldeschluss zum BL vom 10. – 12. Februar 2017 in Nürnberg

29. Januar 2017: Meldeschluss zum Modul 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 5. März 2017 in Bad Blankenburg

Die beiden DAB-Sommerlehrgänge auf dem Herzogenhorn wurden auch dieses Jahr mit zwei Danprüfungen abgeschlossen. Die Prüfungskommissionen bestanden aus Hubert Luhmann (7. Dan, Vors.), Thomas Walter und Werner Conradi (jeweils 4. Dan) sowie Alfred Heymann (8. Dan, Vors.), Werner Ackermann (5. Dan) und Michael Weigelt (3. Dan).

Wir gratulieren herzlich

zum 1. Dan:

Beitzel, Julian	<i>TSV M.-Milbertshofen</i>
Duggen, Kirsten	<i>BKSV Goliath</i>
Frewer, Andreas	<i>PSV Wuppertal</i>
Häfner, Regine	<i>EAG Heidenheim</i>
Högerl, Tobias	<i>TSV M.-Milbertshofen</i>
Jungnickel, Sven	<i>TSV M.-Milbertshofen</i>
Kornetowski, Kai	<i>JKC Sportsch. Goslar</i>
Kraft, Moritz	<i>Post Südstadt Karlsruhe</i>
Mittag, Vincent	<i>Hausbruch Neugr. TS</i>
Rüping, Heike	<i>TLV Rünthe</i>

zum 2. Dan.

Bock, Stefan	<i>SV Rossendorf</i>
Kirchhof, Detlef	<i>Rendsburger TSV</i>
Nikolaczek, Ines	<i>Aikido Flugh. Frankfurt</i>
Scheuermann, Markus	<i>TV Türkheim</i>

zum 3. Dan:

Burckardt, Gisbert	<i>TSV Hittfeld</i>
Oelkers, Andreas	<i>Takebayashi Dresden</i>

氣

道

Kaiten-nage-soto tenkan

von Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan;
mit Uke Dr. Damian Magiera, 4. Dan

Allgemeiner Hinweis: Bei der Abwehrreaktion führt Nage bis zur abschließenden Wurftechnik eine ständige Tenkanbewegung aus. Die Angriffsenergie wird durch Tenkan neutralisiert. Im gesamten Ablauf der Abwehr muss Nage mit seinem Körper die Ganzheitlichkeit seiner Ausführung bewahren.

Uke greift Katate-tori Gyakuhanmi an. Nage reagiert darauf mit einer Tenkan-Bewegung, um sofort die Angriffslinie freizumachen.



Mit dieser Bewegung nimmt Nage die Angriffskraft an, um Uke dann an der Peripherie weiterzuführen. Nage befindet sich stets im Zentrum der gemeinsamen Bewegung und bleibt dort auch im Ablauf seiner weiteren Tenkanbewegung.



Nages Hand des gefassten Handgelenks wird in Richtung der Drehbewegung abgewinkelt, um die Kontaktspannung und somit die Führung als auch Kontrolle des Uke zu verstärken.

Uke läuft ins „Leere“.

(3)



Konsequent bleibt Nage in seiner Tenkanbewegung. Der gefasste Arm wird unterdessen mit der Togatana von außen um das Handgelenk des Angreifers herum geführt.

(4)



Diese Bewegung erfolgt von unten kommend nach oben ...

(5)



... und dann im Bogen wieder weit nach unten. Dadurch wird Uke verstärkt nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht.

(6)



Gleichzeitig setzt Nage zusätzlich die freie Hand auf den Nacken von Uke, um seine ganzheitliche Tenkanbewegung noch intensiver übertragen zu können. Der Angreifer wird dadurch tief gehalten.

(7)



Ukes Handgelenk wird im weiteren Ablauf von unten erfasst und wieder hoch geführt.

Achtung: Nage muss den Abstand zum Uke stets so einhalten, dass der Angreifer nicht zu nah am eigenen Körper geführt wird. Sonst entsteht die Gefahr, dass Nages eigener Arm angewinkelt ist und dass dadurch ein selektiver muskulärer Aufwand erforderlich wird.

(8)



Um also die Ganzheitlichkeit des Körpers bei der Ausführung zu erhalten, ist das Maß des Abstandes weiterhin so zu wählen, dass der gefasste Arm „natürlich gebeugt“ bleibt.



(9)

Im Wurfansatz befindet sich Nage mit dem Zentrum genau in der Bewegungsachse hinter seiner Togatana.



(10)

In der Endphase wird die Tenkanbewegung noch verstärkt, sodass der Angreifer schließlich in Mae-ukemi fallen muss.



(11)

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 3./4. Dezember 2016 in Rossendorf

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Sportverein Forschungsstandort Rossendorf e. V.

Lehrer: Thomas Prim, 6. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsleiter: Stefan Bock, Tel. 01703145128, E-Mail: aikido@sv-rossendorf.de,

Lehrgangsort: Sporthalle des Gymnasiums Bühlau, Quohrener Str. 12, 01324 Dresden

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

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

Es werden insgesamt **2** Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 03.12.2016: bis 14.30 Uhr Anreise, 15 – 17.30 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 04.12.2016: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

Unterkunft: Eine Liste mit möglichen Unterkünften wird nach Anfrage gerne zur Verfügung gestellt. Es wird darum gebeten, die Reservierung selbstständig durchzuführen.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung per E-Mail über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **20. November 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*

*Stefan Bock,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 21./22. Januar 2017 in Hannover

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido-Verein Hannover e. V.

Lehrer: Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission des DAB

Lehrgangsführer: Jens Nagel, Harenberger Str. 26, 30453 Hannover;
E-Mail: Jens.Nagel@Aikido-Verein-Hannover.de

Lehrgangsort: Freie Waldorf Schule, Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70, 30173 Hannover

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

Lehrstoff: Kote-hineri, Ude-garami, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers.
Es werden insgesamt **2** Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 21.01.2017: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 22.01.2017: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung
und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben.

Unterkunft: muss selbst organisiert werden. Übernachtung im Dojo nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail)
über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsführer (Anschrift siehe oben) unter
Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen
möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage
erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **14. Januar 2017** 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*

*Jens Nagel,
Lehrgangsführer*

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

Ihr starker Partner in Sachen AKIDŌ!

Besuchen Sie uns auf phoenix-budoshop.de

PHOENIX
BUDOSPORT

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

Einladung zum Modul 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 27. – 29. Januar 2017 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen u. a.

Lehrgangisleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Str. 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind,
- sich über ihren Verein zur Ausbildung zum Aikido Trainer C beim Bundesreferenten Lehrwesen des DAB (Lehrgangisleiter) angemeldet haben,
- den geforderten Kostenbeitrag (Lehrgangsgebühr gem. Ziff. 4.2.6 OTC-DAB und Unterbringungskosten, siehe unten) auf das Lehrgangskonto überwiesen haben,
- mindestens den 1. Kyu Aikido besitzen und das 16. Lebensjahr vollendet haben,
- eine Empfehlung des zuständigen Vereins vorlegen können,
- die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) nachweisen oder in Kürze abschließen werden.

Lehrstoff: anteilig gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 1. Die Ordnung OTC-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden.

Zeitplan:

Freitag, den 27.01.2017: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Sonntag, den 29.01.2017: Abreise nach dem Mittagessen

Unterkunft: Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB 2017_01, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 98 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 5 €/Nacht (gesamt 108 €/Person). Zusätzlich ist die Ausbildungspauschale von 100 € (bzw. 150 € für Teilnehmer, die nicht dem DABangehören) zu überweisen.

Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben; evtl. anfallende Kosten werden gesondert bekanntgegeben.

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

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **4. Dezember 2016** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzw. vom 28.01. – 04.02.2017

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

Lehrer: Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan Aikido; Helmut Müller, 3. Dan Aikido, Skitrainer-Lizenz

Lehrgangsleiter: Helmut Müller, Am Holzbrunnen 15, 73527 Schwäbisch-Gmünd;
Tel.: 07171 / 75273; E-Mail: Lo100D2027@gmx.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 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass

Lehrstoff: Das tägliche Training umfasst je 90 Minuten im Aikido und im Skilanglauf. Beim Skilanglauf wird in zwei Technikgruppen (klassisch und Skating) trainiert. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer/innen.

Zeitplan:

Samstag, den 28.01.2017: Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgt Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 04.02.2017: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunchpaket

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) etc. betragen:

3-Bett Zimmer DU/WC	375,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	410,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **9. Dezember 2016** eine Kostenpauschale von 375 Euro auf das Konto Helmut Müller, IBAN Konto: DE35 6136 1975 0060 6720 30 bei der Raiba Mutlangen einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird 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 (2-Bett- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (gewünschte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **12. November 2016** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bei Verhinderung ist eine 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 und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am Aikidotraining teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer, welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind unter www.aikido-bund.de/Lehrgänge/ als Link bei der Lehrgangsausschreibung bzw. unter www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/ zu finden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Helmut Müller,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 10. – 12. Februar 2017 in Nürnberg

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: Post-SV Nürnberg e.V., Abteilung Aikido

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Horst Hahn, Brunnenweg 12, 90607 Rückersdorf;
E-Mail: 2abtleiter@aikido-nuernberg.de, Tel. 0171 / 5335712

Lehrgangsort: Sportzentrum Nordost des Post-SV, Neumeyerstr. 80, 90482 Nürnberg

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

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

Zeitplan:

Freitag, den 10.02.2017: Training 19 – 21.15 Uhr

Samstag, den 11.02.2017: Training 10 – 12.15 Uhr und 15.30 – 17.45 Uhr, anschließend gemeinsames Abendessen (bei der Anmeldung angeben)

Sonntag, den 12.02.2017: Training 10 – 12.15 Uhr, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben. Überweisung bitte vorab vereinsweise auf das Konto:

Post-Sportverein Nürnberg e. V., Abt. AIKIDO
Postbank Nürnberg
IBAN: DE89 7601 0085 0291 7778 53
BIC: PBNKDEFFXXX

Unterkunft: muss selbst organisiert werden. Übernachtung im Dojo ist möglich (bei der Anmeldung angeben).

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

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **20. Januar 2017** 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*

*Horst Hahn,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 17. – 19. Februar 2017 in Frankfurt/M.

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

Ausrichter: Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

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

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2017 ausläuft). Für eine Lizenzverlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 17.02.2017: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 18.02.2017: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 19.02.2017: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

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

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

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-WB 2017_01, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht (gesamt 140 €/Person).

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

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

Lizenzverlängerung: Soll im Anschluss an die Trainer-Fortbildung die Gültigkeit der Aikido-Trainer-C-Lizenz verlängert werden, sind dazu jeweils blauer DAB-Ausweis, ggf. roter Lehrgangsausweis und DOSB-Lizenzheft vorzulegen.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **8. Januar 2017** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Modul 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 5. März 2017 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen u. a.

Lehrgangsführer: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: Die Einladung richtet sich vorrangig an Aikidoka, die bereits am Modul 1 der Trainer-C-Ausbildung teilgenommen haben. Andere Interessenten wenden sich bitte vor einer Anmeldung an den Bundesreferenten Lehrwesen. Die allgemeinen Zugangsvoraussetzungen zur Trainer-C-Ausbildung sind in der Einladung zum Modul 1 aufgeführt.

Lehrstoff: anteilig gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 1. Die Ordnung OTC-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden.

Zeitplan:

Freitag, den 03.03.2017: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Sonntag, den 05.03.2017: Abreise nach dem Mittagessen

Unterkunft: Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB 2017_02, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 98 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 5 €/Nacht (gesamt 108 €/Person).

Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben; evtl. anfallende Kosten werden gesondert bekanntgegeben.

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

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **29. Januar 2017** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsführer erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2017 (Änderungen, Ergänzungen)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
17. – 19.02.2017	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt	Lehrer gemäß Einladung des BLA
19. – 21.05.2017	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	DAB und AVBW / Ruit	Lehrer gemäß Einladung des BLA

Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrgangsplan 2017

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
14.01.2017	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
15.01.2017	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Udo Dittrich, 3. Dan
21.01.2017	Jugend-Regionaltraining	Dicker-Busch-Halle Rüsselsheim	N.N.
28./ 29.01.2017	Udo-Granderath-Lehrgang	TV 1888/94 Nauheim e. V.	Matthias Koranzki, 4. Dan
04./ 05.02.2017	Landeslehrgang	TGS Walldorf e. V.	Karl Köppel, 8. Dan
11.02.2017	Landeslehrgang	SKV Mörfelden e. V.	Adrien Halm, 8. Dan Paul Froehly, 6. Dan
18.02.2017	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
19.02.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
04.03.2017	Landeslehrgang	TV 1880 Dreieichenhain e. V.	Werner Ackermann, 5. Dan

18.03.2017	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
19.03.2017	Landeskyustraining	TG Groß-Karben e. V.	Carola Möhring, 2. Dan
08.04.2017	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
09.04.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Thomas Eichhorn, 4. Dan
29.04.2017	Jugend-Regionaltraining	Dicker-Busch-Halle Rüsselsheim	N.N.
13.05.2017	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
14.05.2017	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Marianne Siffert, 3. Dan
24.06.2017	Jugend-Regionaltraining	Dicker-Busch-Halle Rüsselsheim	N.N.
19./ 20.08.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
26.08.2017	Landeslehrgang	TV Nauheim e. V./ Samurai Raunheim e. V.	Dagmar Petigk, 3. Dan
09.09.2017	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
10.09.2017	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Michael Ehrhart, 2. Dan
23.09.2017	Jugend-Regionaltraining	Dicker-Busch-Halle Rüsselsheim	N.N.
30.09./ 01.10.2017	Landeslehrgang	SKV Mörfelden e. V.	François Noizée, 7. Dan
21.10.2017	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 6. Dan
22.10.2017	Dan-Vorbereitungslehrgang	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Heike Bizet, 4. Dan
04./ 05.11.2017	Landeslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Thomas Walter, 4. Dan
11.11.2017	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan
12.11.2017	Landeskyustraining	TG Groß-Karben e. V.	Kerstin Siegl, 1. Dan
25./ 26.11.2017	Landesjugendlehrgang	N.N.	N.N.
09.12.2017	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	M. Jennewein, 6. Dan Dr. H.-P. Vietze, 6. Dan
10.12.2017	Landeskyustraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Isabel Scheiding, 3. Dan

Christian Oppel, Techn. Leiter des AVHe e. V.

合氣道

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.

Die letzte Weisheit

Willst du wissen, was der Unterschied
zwischen einem Meister und einem Anfänger ist?

Der Meister ist öfter gescheitert,
als es der Anfänger überhaupt versucht hat.

(Stephen McCranie)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2017“:

1. Dezember 2016