

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2012

Nr. 148



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2012

Nr. 148

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Aikido im Verein: ein Plus für alle	3
---	---

Magazin

Besuch aus Frankreich	3
Mein erster Dan	4
800 Jahre Jagstheim	6
40 Jahre Aikido im TSV München-Milbertshofen	6
Puck, die Fliege vom Horn, berichtet	7
Sommerlehrgang mit Markus Hansen im LJC	9
Aikido und Physik – Physikalische Betrachtungen zum harmonischen Weg	10

Technik-Serie

Aiki-Führungsübung; von Dr. Barbara Oettinger, 5. Dan	17
---	----

Aikido-Kids

Von Kindern für Kinder	23
Jetzt sei mal bitte laut!!!	25
Samuraicamp 2012 – wieder einmal eine Woche in Grömitz	25

Daten und Fakten

Aikido-Telegramm	28
Wichtige Termine	29
Anschriften aktuell	29
Einl. zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 23. – 25. Nov. 2012 in Bad Malente	30
Einl. zum BL vom 25. – 27. Januar 2013 in Bad Malente	31
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ HZH vom 26.01. – 02.02.2013	32
Einl. zum BL vom 8. – 10. Februar 2013 in Jena	34
Einl. zum BL am 2./3. März 2013 in Kirchheim/Teck	34
Lehrgangsplan des DAB 2013 (Änd.)	35

Titelbild:

Bundestrainer Alfred Heymann, 7. Dan, beim Bundeswochenlehrgang II 2012 auf dem Herzogenhorn



Aikido im Verein: ein Plus für alle

Liebe Aikidoka,

auf einer Auslandsreise fiel mir einmal mehr auf, welchen großen Vorteil wir den Mitgliedern in unseren DAB-Vereinen bieten können. Ich meine die hochkarätige Betreuung durch Trainerinnen und Trainer, die meist eine vom Deutschen Olympischen Sportbund anerkannte Ausbildung absolviert haben. Weiterhin genießen unsere Aikidoka alle Vorteile, die ein Sportverein bietet, von der Bereitstellung der Sportstätten und -geräte wie Matten bis hin zum Versicherungsschutz. Und das alles zu überaus günstigen Mitgliedsbeiträgen. Für groß und klein, alt und jung, männlich und weiblich ...

Dennoch gibt es derzeit immer wieder Klagen und Unzufriedenheit. Das ist verständlich, wenn es darum geht, plötzlich Hallennutzungsgebühren zahlen zu müssen, Probleme mit dem Wegbrechen von Hallenzeiten und Übungsleitern im Zuge der Einführung der Ganztageschule zu haben etc. Da gilt es, mit der Kommune und anderen Kooperationspartnern im Gespräch zu bleiben, die eigenen Belange herauszustellen und auch darauf hinzuweisen, was wir im Verein für die Gesellschaft leisten. Das sollte überzeugen!

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Besuch aus Frankreich

Bereits zum zweiten Mal hatten wir Anfang Juni Meister Michel Martin aus Frankreich zu Gast in Hannover, der uns Einblicke in die Arbeit mit Katana und Bokken gab.

Michel Martin gehört dem französischen Verband FAT (Fédération d'Aïkido Traditionnel) an, der von Meister Daniel Brun gegründet wurde. Brun war Schüler von Tadashi Abe, der wiederum direkter Schüler von O-Sensei war. Abe vertrat ein sehr traditionelles Aikido, wie es vor dem zweiten Weltkrieg gelehrt worden ist. Das gilt auch für die Arbeit mit den Waffen – die Techniken des FAT sind daher vom traditionellen Schwertkampf beeinflusst und es gibt neben dem eigentlichen Aikido auch eine Graduierung für Waffentechniken.

Martin, ein Schüler von Brun, hat neben seinem 7. Dan in Aikido auch den 5. Dan Katana – eine für uns erst einmal recht exotische Graduierung. Was das bedeutet, zeigte der Gast aus Frankreich auf beeindruckende Weise. Und er bot den 43 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich zum Lehrgang in Hannover angemeldet hatten, einen Einblick in die Arbeit mit dem Schwert, der in dieser Intensität hierzulande selten ist.

„Denkt nicht an die Waffe“, sagt Martin. „Die kommt schon hinterher, wenn der Körper sich bewegt.“ Das ist leichter gesagt als getan, denn die zwei Schwert-Katas auf dem Programm enthielten jede Menge un-

gewohnten Stoff für ein Wochenende. Warum lohnt es sich, das zu üben? „Früher“, erklärt Martin, „war es so, dass alle, die Kampfkunst gelernt haben, auch mit dem Katana gearbeitet haben. Eine Kata ist so etwas wie das Archiv einer Kampfkunst. Und bei der Arbeit mit dem Schwert gibt es sehr viele Katas.“



Meister Michel Martin, FAT

Martin, ganz in Schwarz gekleidet, steht vorne und gibt das Kommando: das Schwert ziehen, nach vorn auf ein Knie, das Bokken um den Kopf herumführen, in den Gürtel stecken, hochkommen und wieder von vorne. Schneller und immer schneller zählt Martin an, bis die ersten aussteigen. „Ab und zu“, sagt er, „muss man schnell arbeiten, um zu verhindern, dass der Kopf anfängt zu denken. Der Körper ist viel schneller als der Kopf.“

Bei aller Verschiedenheit gibt es aber doch immer wieder Vertrautes, das wir nur allzu gut aus dem Aikido-Training kennen. „Haltung, Gleichgewicht und Kontrolle“, ist so ein Mantra von Martin, das er immer

wieder wiederholt. „Ohne Beinarbeit kommt man nicht weit. Man muss tief stehen, sich abstützen, sich mit dem Boden verwurzeln.“ Aber auch die Wichtigkeit der Präsenz betont er immer wieder; dass wir „vigilance“ bewahren müssen – ständige Wachsamkeit.



Und noch eine französische Vokabel dürften die Lehrgangsteilnehmer gelernt haben, nämlich dass „facile“ so viel wie „einfach“ heißt, weil eigentlich alles, was Martin gezeigt hat, „ganz einfach ist“. Jedenfalls irgendwann. „Auch wenn wir wirklich gut sind, können wir nicht von Anfang an wie ein 4. Dan arbeiten. Das ist nicht möglich. Es gibt keine Abkürzungen. Es gibt keine Möglichkeit außer arbeiten, arbeiten, arbeiten“, gibt Martin den Teilnehmern mit auf den Weg.

*Wolfgang Stieler,
AV Hannover e. V.*



Mein erster Dan

Und dann war es geschafft. Erleichterung, überschwängliche Freude! Die Prüfung zum ersten Dan Aikido war tatsächlich bestanden. Komisch eigentlich, dass mir ge-

rade in letzter Zeit immer wieder, Training für Training, dieses Ziel gar nicht vor Augen stand ... Ich war viel mehr mit dem Abhaken der sorgsam vorbereiteten „ToDo“-Liste beschäftigt:

Montag Koshi-nage, Kote-hineri, Aikotoshi tenkan. Check. Mittwoch Tenchinage, Tekubi-osae tenkan. Check. Am Wochenende Theorievorbereitungen: Was bedeuten Ai, Ki und Do ... (Hier eine kleine Nebenbemerkung an alle kommenden 1.-Dan-Anwärter: Das Internet verwirrt in Sachen Theorie mehr als dass es aufklärt. Ein kleines Beispiel gefällig? Bei „arizonenergy.org/Analysis/MakingSense/ki_explained.htm“ findet man zum Thema „Ki explained“ folgenden Teilsatz: „... we are to contend that *Ki* is in fact the above described relationship between microscopic organisms, existing slightly out of phase with physical matter, and that of macroscopic beings ...“ ääh ... wiebidde??? Nun ja, ich habe mich dann eher auf die guten alten Bücher verlassen.)

Dieses Programm lief ich, wie so viele Aikidoka vor mir, Stück für Stück ab. Nicht selten fragte ich mich vor einem Training, warum ich das eigentlich tue? Werde ich ein anderer Mensch, wenn ich einen schwarzen Hakama tragen darf? Für dieses Ziel vernachlässigte ich immerhin das Training mit unseren Anfängern, nur um meinen armen Wahl-Uke das tausendste Mal auf die Matte zu befördern ...

Die Prüfung kam dann recht schnell: Also früh aufstehen, den Uke am verabredeten Parkplatz aufsammeln und ab aufs Herzogenhorn. Bei der Fahrt kommen dann die Gedanken wieder: das erste Mal eine Prüfung außerhalb unseres Dojos, viele fremde Zuschauer und auch nur teilweise bekannte Prüfer! Aber ziemlich schnell fiel mir ein Stein vom Herzen, denn es war klar zu sehen (und zu hören!): Halb Hessen war da! Wie gut es doch tut, in so einer Situation bekannte Gesichter um sich zu haben.

Den Ablauf meiner Prüfung kann eigentlich jeder in der POD-DAB nachlesen; ich denke, es war eine 1.-Dan-Prüfung, wie sie immer wieder, Jahr für Jahr, im DAB stattfindet. Für mich lief das Programm quasi

automatisch ab und es war schnell vorbei; aber trotzdem war die Freude nach Überreichung der Urkunde riesengroß. Nach der Verfahrensordnung für Dan-Graduierungen des DAB bin ich nun wohl ein „persönlich und fachlich qualifizierter Repräsentant des von O Sensei Morihei Ueshiba geschaffenen Aikido“! Jawohl! Schwarzer Gürtel, schwarzer Hakama. Erste wirkliche Hürde im Aikido geschafft!



Und jetzt? Nachdem die Euphorie etwas abgeklungen ist, denke ich manchmal über die Prüfung und die Vorbereitung nach. Beim Training, gerade mit Anfängern oder Meistern aus anderen Stilrichtungen, erkennt man immer wieder, dass man noch ziemlich am Anfang auf dem großen Weg ist. Die Schuhe sind jetzt quasi eingelaufen, das echte Klettern kann beginnen. Und doch erkenne ich, dass die intensive Vorbereitung auf die Danprüfung mich dazu gebracht hat, mich so intensiv mit Technik und Theorie auseinanderzusetzen, wie ich es sonst einfach nicht getan hätte. Dies gilt meines Erachtens für jeden Aikidoka, unabhängig davon, wie intensiv man das Aikido im „normalen Alltag“ lebt: Für eine Danprüfung würde jeder nochmals eine Schippe drauflegen!

Eines ist mir noch deutlich geworden, als ich vor kurzem mit einer sehr „jungen“ Aikidotruppe trainieren durfte: Mein Technik- und Theorie-Wissen und damit mein erster Dan entstammen und „gehören“ in vielen

Aspekten eigentlich den Meistern und Aikidoka im Aikido-Dojo Mörfelden. Ganz großer Dank an Hans-Peter, Bernd und Thomas und alle „Merfelder“ Aikidoka.

*Till Steiner,
SKV Mörfelden e.V.*

道

800 Jahre Jagstheim

Vom 6. – 8. Juli 2012 fand in Jagstheim die 800-Jahr-Feier statt. Es wurde groß gefeiert: Ein Konzert mit den Schürzenjägern, ein bunter Abend der Vereine und ein großer Festumzug, bei dem sich alle mächtig ins Zeug gelegt haben. Es gab in Jagstheim keine Scheune oder Halle mehr, in der nicht in geheimer Mission ein Wagen gebaut wurde.

Auch wir Aikidoka waren mit von der Partie.

Beim Schürzenjägerkonzert mit beinahe 2000 Zuschauern stellten wir das fünfköpfige Securitypersonal. Jochen Frank, der im Securitywesen tätig ist, wusste uns gut einzuweisen.

Am Samstag beim Abend der Vereine gab es eine Aikidovorführung mit einer kleinen Szene aus dem wahren Leben. Unterstützt wurden wir von Roland und Gerhard aus Aalen. Der Applaus war uns hierbei sicher.



Am Sonntag folgte nachmittags der große Festumzug. Hier wurde ein von lan-

ger Hand geplanter und in vielen Stunden selbstgebauter Festwagen mit 15 qm Matenfläche eingesetzt, geschmückt mit 1500 japanischen Kirschblüten und einigen handgefertigten Bannern.

Der Wettergott meinte es gut mit allen Teilnehmern – Kaiserwetter. Unter der Begeisterung der vielen Zuschauer am Straßenrand kam Aikido prächtig an.

Montags beim Helferfest ließ man das Fest nochmals Revue passieren. Alles in allem ein toller Erfolg für Jagstheim und auch für uns Aikidoka.

Ein herzliches Dankeschön allen Helfern.

*Manfred Meiser,
VfB Jagstheim 1946 e.V.*

合

40 Jahre Aikido im TSV München-Milbertshofen

Wie die Zeit vergeht, dachten einige Aikidoka des TSV München-Milbertshofen e.V., als sie feststellten, dass ihre Aikido-Abteilung im Jahr 2012 ihr 40-jähriges Jubiläum feiern konnte. Aikido wurde in dem Verein bereits 1969 in einem bescheidenen Rahmen betrieben, bis 1972 eine eigenständige Aikido-Abteilung entstand. Dann im Jahr 1979 trat die Abteilung in den Aikido-Verband Bayern e.V. und in den Deutschen Aikido-Bund e.V. ein.

Um dieses Jubiläum in einem angemessenen Rahmen zu feiern, veranstaltete die Abteilung am 21.07.2012 einen Aikido-Lehrgang, zu dem die Aikidoka aus der näheren Umgebung eingeladen wurden. So konnten auch Aikidoka aus Dachau, Augsburg, Kissing, Türkheim und Gaißach zum Lehrgang begrüßt werden.

Als Trainer konnte Walter Kunde, 4. Dan Aikido aus Augsburg, für den Lehrgang gewonnen werden. In der Vergangenheit hat er als Regionaltrainer des Deutschen Aikido-Bundes für Bayern maßgeblich zur

positiven Entwicklung der Aikidoka im TSV München-Milbertshofen beigetragen und war für einige unserer jetzigen Meister über Jahrzehnte ein enger Weggefährte.

Da Walter aufgrund verschiedener Umstände nicht mehr so aktiv am Aikido-Geschehen im Verband teilnehmen kann, freuten sich die Organisatoren umso mehr über seine Zusage.

Wie immer zeigte Walter Kunde ein klares und unverzüglich zum Ziel führendes Aikido, das aufgrund seines hohen technischen Niveaus immer beispielhaft und richtungsweisend bleibt.



Meister Walter Kunde, 4. Dan

Dieser Umstand hat auch dazu beigetragen, dass die Mattenfläche mit Schüler- und Meistergraden voll belegt war. Leider mussten wir die Teilnehmerzahl vorab begrenzen. Walter Kunde gestaltete das gemeinsame Training so ausgewogen, dass die unteren Schülergrade nicht überfordert und die Meistergrade nicht unterfordert wurden. Nach 2 1/2 Stunden intensivem und schweißtreibendem Training trafen sich die Aikidoka zu einem gemütlichen Beisammensein, um den Lehrgang mit leckerem Essen und zur Zufriedenheit aller harmonisch ausklingen zu lassen.

*Wolfgang Schwatke,
TSV München-Milbertshofen e.V.*



Puck, die Fliege vom Horn, berichtet

Ich habe euch Interessantes vom Bundeswochenlehrgang zu berichten, der vom 7. bis 14. Juli 2012 auf dem Herzogenhorn stattfand.

Am Samstag bei schönstem Wetter reisten nach und nach ganz merkwürdig gekleidete Menschen an, alle haben sich mit Stab, Bokken und Tanto bewaffnet. Wie ich hörte, handelt es sich um Aikidoka. Der „Chef“ von ihnen ist der Bundestrainer und Aikidomeister Alfred Heymann, der sich ein buntes Programm ausgedacht hatte, um seine Leute damit zu unterhalten. Ich musste mich umhören, um all diese fremdartig klingenden Namen zu verstehen.

Aufregend war der Samstagabend, als eine Filmcrew helle Scheinwerfer in der Trainingshalle aufstellte. Ich habe mir sagen lassen, dass sie einen Werbespot für Aikido drehen. Aber im Dunkeln? Ich glaube, dass nicht nur ich gespannt bin, was dabei herauskommt.

Ein ganzer Trainingsabschnitt am Sonntagvormittag wurde ebenfalls vom Filmteam aufgenommen. Sie liefen zwischen den zumeist schwarz gekleideten Aikidoka herum und filmten, was das Zeug hielt. Alfred erklärte geduldig und völlig unbeeindruckt von der Filmcrew die Techniken mit dem Jo (so heißt der Stab). Schon komisch, obwohl sich die Menschen mit dem Jo bewaffneten, wurden sie immer wieder von denen attackiert, die keinen hatten. Dabei hatte der Angreifer zumeist keinen Erfolg, er wurde entweder zu Boden gestreckt oder er konnte sich nur durch eine mutige Rolle aus den Fängen des Verteidigers befreien.

Da war ganz schön was los in der Halle, wenn alle Menschen so wild durcheinander rollten. Am Ende des Trainings war ich dann ganz benommen von so viel Aktion und auch von der verbrauchten Luft.

Am Montag startete Alfred mit Tenchinage. Die Menschen taten mir teilweise sogar leid, weil sie immer angriffen und trotzdem auf dem Boden landeten, mal hart, mal zum Rollen. Nachmittags ging es etwas gemächlicher zu: 1. Kata nannten sie das.

Tags darauf bot sich uns auch ein abwechslungsreiches Programm: Alle flogen nur so über die Matte, der Meister nannte es Sumi-otoshi und Kokyu-nage. Nun dachte ich, dass ich schon einiges über Aikido gelernt hätte, aber nachmittags war ich ziemlich verwirrt. Ich konnte gar nicht genau ausmachen, wer nun wen angriff, weil plötzlich derjenige, welcher angriff, auch eine Aikidotechnik anwendete. Das waren Verkettungen, habe ich erfahren. Naja, solange die Menschen das auseinander halten können?!

Im Anschluss berichtete Susanne von der Meditation in der Stille, ein Konzept von Jutta Looser-Bernard. Im Grunde geht es darum, die bereits im Aikido enthaltenen Meditationsanteile mehr herauszuheben und für die persönliche Entwicklung zu nutzen. Das Üben der Techniken wird dabei stark verlangsamt und schon fast auf einzelne Elemente reduziert, um das harmonische „Wechselspiel“ von Geben und Nehmen („Ai“) bzw. den Energiefluss zwischen

Nage und Uke („Ki“) wahrzunehmen, dabei zentriert zu bleiben und aus dieser Haltung heraus zu (re-)agieren. Da die „Kopflastigkeit“ der technischen Abläufe weitgehend ausgeschaltet werden kann, wird das Üben zu einem ganzheitlichen, gegenseitigen „Achtsamkeitsprozess“, ähnlich einer Zen-Meditation mit ein oder mehreren Partnern und in Bewegung („Do“). Susanne brachte uns das in zwei Übungen näher.

Die Menschen haben eine gute Ausdauer beim geselligen Beisammensitzen und Trinken, da komme ich gar nicht zum Schlafen. Also zogen ich und meinesgleichen uns in die Trainingshalle zurück. Doch selbst hier hatten wir keine Ruhe, weil plötzlich, mitten in der Nacht, alle in die Trainingshalle kamen. Diesmal nicht nur die Aikidoka, sondern auch viele Kinder, die auch noch am Horn übernachteten. Wir haben dann herausgefunden, dass ein Fehlalarm der Rauchmelder die Ursache für diese Aufregung war. Ein Höllenlärm hatte alle Menschen aus den Betten getrieben. Da es draußen kalt und feucht war, entschlossen sie sich, in die Halle auszuweichen. Hier spielten sie Gitarre und sangen, um sich die Zeit zu vertreiben. Aber keiner kam, um den Alarm abzustellen, sodass nach einer Weile ein paar starke Jungs (die Gewichtheber) die Tür



zur Küche aushebelten und die Anlage abstellten.

Am Mittwoch gab es nach dem Morningtraining eine auch für mich interessante Einführung von Heike zum Thema Dehnen. Da konnte ich auch meine Flügel und Beine strecken, nur mit dem Schulterbereich war es bei mir etwas schwierig.

Am Mittwochnachmittag warteten wir vergeblich auf unsere Unterhaltung durch interessante Aikidotechniken. Die Menschen verteilten sich in verschiedene Richtungen, nur ein paar wenige tobten sich in der Halle aus. Beim Abendessen erfuhren wir dann, dass einige von ihnen den Nachmittag in Freiburg oder an den in der Nähe gelegenen Seen verbracht hatten.

Am Donnerstag lernte ich, wie man sich gegen Messerangriffe verteidigt, und im Anschluss daran, was Ki ist. Der Werner zeigte dazu einige sanfte Übungen. Am Abend haben sich die Aikidoka – wie jeden Abend – alle in der Gaststube versammelt, um zu schwatzen und zu trinken. Aber dieser Abend war besonders, weil ein Mensch – namens Eric – seinen 50. Geburtstag hier auf dem Horn feierte und alle auf sein Wohl anstießen.

Am Freitag sahen alle beim Training recht müde aus. Meister Alfred passte das Training entsprechend an und erinnerte mit sanften Übungen an die Grundelemente der Führung. Danach gingen die Aikidoka mit Holzschwertern – Bokken genannt – aufeinander los. Erstaunlicherweise gewann immer derjenige den „Kampf“, der nicht bewaffnet war.

Am Freitagabend versammelten sich die meisten der Aikidoka in der gewohnten Menschenkleidung auf der Matte, bis auf ein paar Eifrige. Diese legten eine Prüfung vor den Meistern Manuela, Alfred und Werner ab. Da war ganz schön Aktion auf der Matte; die Angreifer flogen nur so durch die Luft. Am Ende bestanden dann Eric, Steffen und Miron erfolgreich die Prüfung zum 1. Dan und Josef zum 3. Dan.

Danach hatte dann die ganze Gruppe einen triftigen Grund, gemeinsam die erfolgreichen neuen Dangrade zu feiern, bis

wieder nachts um 0.30 Uhr ein neuer Feueralarm störte, den aber inzwischen keiner mehr so recht ernst nahm?!

Am Samstagmorgen reisten sie nach dem Frühstück dann alle ab und so kam wieder die gewohnte Langeweile auf.

*Susanne Bertram,
AV Hannover e.V.*

道

Sommerlehrgang mit Markus Hansen im LJC

Am 09.06.2012 trafen sich trotz Fußball-Europameisterschaft 47 Aikidoka aus ganz Norddeutschland in Lübeck zum Sommerlehrgang. Sogar aus Nürnberg konnte ein Gast begrüßt werden. Unter der Leitung von Markus Hansen (4. Dan), der nicht zum ersten und wohl auch nicht zum letzten Mal in Lübeck weilte, wurden auf dem eintägigen Lehrgang Techniken von Kyu bis Dan erkundet. Leider half alles Bitten nicht, seine Jugenderinnerungen kund zu tun.

Kurzweilige paarweise Aufwärmspielen vermitteln viel Körpergefühl und führten zu einer sehr tiefen Erwärmung. Im Weiteren wurde der Stoff mit viel Witz, Humor und bildhaften Beispielen vermittelt, sodass das Kopfkino dauernd in Betrieb war.

Wichtig war nicht unbedingt die korrekte Ausführung einer Technik, sondern es ging mehr um das Erfühlen der Reaktion und der Bewegung des Partners sowie um die Gleichgewichtsbrechung. Markus legte den Schwerpunkt des Trainings darauf, eine Verbindung zwischen dem eigenen Zentrum und dem Zentrum des Partners oder der Partnerin herzustellen. Über diese Verbindung kann sich die Bewegung von Nage auf den Uke übertragen und „die Mülltonne schräg stellen“. Dazu muss aber die eigene Zentrumsarbeit stimmen (Bänke kann man auch mit dem Gesäß wischen).

Während der Übungen war der Meister ständig unterwegs, um mit Tipps und wortreichen Bildern Knoten physischer und psychischer Art zu lösen. Das führte dann beispielsweise zu einem Irimi-nage der etwas anderen Art mit kurzem Eingang, einem aus „fehlerhaftem“ Shiho-nage entwickelten Kote-hineri oder „à la Baukran“.

Der Lehrgang hat allen Beteiligten sehr tiefe Einsichten vermittelt, Möglichkeiten aufgezeigt und auch Hausaufgaben mitgegeben.

Im Anschluss an den Lehrgang wurde von Markus eine Prüfung der anderen Art zum 5. Kyu abgehalten. Da der Uke des Prüflings verhindert war, wurden von Markus sechs Uke bestimmt, die dann nacheinander den Prüfling nach Ansage grinsend angriffen. Der Geprüfte hatte somit kaum Zeit zum Nachdenken, nur zum Reagieren und konnte sich nicht auf ein eingespieltes Ritual verlassen. Nach ca. 10 Minuten, für den Geprüften eine gefühlte halbe Ewigkeit, war die Prüfung bestanden. Diese Art der Prüfung war für Prüfling wie auch Publikum ein neuer Eindruck und hat den Beteiligten viel Spaß gemacht und den Umgang mit verschiedenen Uke gelehrt.

Zum Abschluss des Lehrganges wurde gemeinsam mit buntem Büffet gegrillt. „König Fußball“ war für die verbliebenen Teilnehmer auch hier kein Thema. Vielen Dank

an die Organisatoren und den Grillmeister und vor allem an Markus für den wirklich gelungenen und bleibend eindrucksvollen Lehrgang.

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



Aikido und Physik

Physikalische Betrachtungen zum harmonischen Weg

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

Vorwort

„Aikido ist ein Zirkel, mit dem man das Gebäude dieser Welt entwerfen kann, eine natürliche Schöpfung, die auf den Ursprung der Erscheinungsformen der Materie und des Geistes hinweist.“ (Morihei Ueshiba, aus „Der Weg des Aikido“ von André Nocquet, 1978).

Ganz wunderbar hat Morihei Ueshiba in seinem Gedanken auf die Verbindungen



zwischen der Kampfkunst Aikido und physikalischen Gesetzen hingedeutet. Um dem Verständnis von Aikido näher zu kommen, ist es förderlich, immer wieder Vergleiche und Erklärungsmodelle zur Wirksamkeit dieser ästhetischen Kampfkunst heranzuziehen. Die Anschaulichkeit festigt den Lernerfolg. Die Naturwissenschaften bieten viele Erklärungsmodelle zum besseren Begreifen unserer Welt.

Insbesondere die Physik scheint geeignet, um Bewegung und Funktion des Aikido zu verdeutlichen. Kraft, Masse, Beschleunigung, Hebel-Gesetze, Drehmoment usw. sind Begriffe, welche in unzähligen Trainingseinheiten und Lehrgängen von Trainern oder Meistern immer wieder beispielhaft angeführt werden. Eine Hebeltechnik des Aikido über die Hebelgesetze der Physik zu erklären, hilft den Aikidoka, ein besseres Verständnis bezüglich der Ausführung und der Wirksamkeit der Technik zu erlangen.

Viele Aikidoka interessieren sich sehr für die Metaphysik, also den über die Physik hinausgehenden Bereich, welcher zum Beispiel mit Begrifflichkeiten wie Ki, Geist, Leere, Meditation oder auch Erleuchtung und Glück umschrieben werden. Diese Arbeit versucht mehr, beim physikalisch Verständlichen zu bleiben, kann aber durchaus Brücken bauen. Es wird vom Autor auch nicht der Anspruch erhoben, sämtliche physikalisch-sportlichen Zusammenhänge darzulegen oder tiefer gehend zu begründen, sondern diese mehr anschaulich zu erläutern.

Die Idee zu dieser Arbeit entstand an einem ausgelassenen Abend, als mir ein Freund ein Bild der Kraftübertragung eines Kolbens auf die Räder einer Lokomotive zeigte. Sofort konnten wir dieses physikalische Wirkprinzip auf Aikidotechniken übertragen. Ein deutliches Aha-Erlebnis, dem weitere Beispiele folgten. Wieso dies nicht auch anderen näher bringen?

Ausgehend von Hintergrundinformationen über Aikido werden in dieser Arbeit weitergehend über die Analyse der Grundlagen zentrale Themen betrachtet, um schließlich Aussagen über die „Erschei-

nungsformen der Materie und des Geistes“ zu treffen.

1 Hintergrundinformationen

1.1 Entstehung des Aikido

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883 – 1969) entwickelt. Es entstand Anfang bis Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts in Japan. Grundlagen sind effektive Selbstverteidigungstechniken aus dem Daito-Ryu, dem Ju-Jitsu und dem Schwertkampf (Yagyu-Schule), welche Ueshiba meisterhaft beherrschte, sowie später auch Einflüsse aus dem chinesischen Bagua.

Geistig-spirituell war er zunächst durch den Shintoismus, Shingo-Buddhismus und den Taoismus geprägt. Wesentliche Einflüsse übte ab 1919 die japanische Omoto-Kyo-Sekte auf ihn aus (entdeckte Gott in der Natur und im Menschen, lebe in Harmonie).

Als Schlüsselerlebnis wird ein Duell mit einem japanischen Marineoffizier 1925 betrachtet, in welchem er ohne kämpferische Aggression siegte und folgende Erkenntnis gewann:

„Die Quelle des Budo ist die Liebe Gottes – der Geist des liebevollen Schutzes!“ (Kisshomaru Ueshiba: Aikido; Hozansha Publications, Tokyo 1985).

Nicht mehr der Sieg des Kämpfers, sondern die Wiederherstellung der kosmischen Harmonie wird sein Ziel. Das von ihm vorher definierte Aiki-Jutsu wird zum Aikido.

Bis zu seinem Tod perfektionierte Ueshiba die geistige Einstellung sowie technische Ausführung des Aikido unter dem Hintergrund weiterer politischer Katastrophen wie dem zweiten Weltkrieg und dem Abwurf der Atombombe. Je nachdem, welcher Aikidomeister zu welcher Zeit bei Ueshiba in Ausbildung war, begründet dies auch die Vielfalt und Verbreitung verschiedener Aikido-Stile weltweit und auch in Deutschland.

1.2 Was bedeutet Aikido?

Der Begriff Aikido setzt sich aus drei japanischen Silben zusammen:



Ai für Liebe, Harmonie,
Gleichheit



Ki für Energie, Geist,
Wille, Fluss



Do für Weg, Technik, Prin-
zipien, Philosophie

In einem Satz formuliert könnte man Aikido folgendermaßen übersetzen: „Aikido ist der Weg zur Harmonisierung der geistigen Kräfte.“

Aikido ist eine aus Japan stammende friedfertige Budo-Disziplin. Sie ist gekennzeichnet durch eine Fülle an Wurf- und Hebeltechniken unter Einbeziehung von Schwert-, Stab- und Messertechniken.

Es gibt keinen Kampf oder Wettbewerb, was eine angenehme Trainingsatmosphäre begünstigt. Geübt wird mit der Partnerin oder dem Partner im ständigen Wechsel, wobei man einmal Angreifer (Uke) und dann wieder Verteidiger (Nage) ist.

Die aggressive Kraft des Angreifers im Sinne eines Schlags oder Griffs wird so geführt und umgelenkt, dass sie für die Technik des Verteidigers auf den Angreifer zurückgeführt werden kann. Die Bewegungen des Aikido sind durch dynamische, natürliche Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet. Es gilt der Grundsatz: „Drehe dich weg, wenn du gestoßen wirst und trete ein, wenn du gezogen wirst.“

Aikido ist ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe. Durch die ergänzende Vereinigung der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte ergeben sich Möglichkeiten zur Lösung von Konflikten, ohne den Partner ernsthaft zu verletzen. Durch geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers ringt dieser um sein Gleichgewicht und kann dadurch seine körperlichen Kräfte nicht mehr gegen den Verteidiger einsetzen.

Aikido ist aber auch ein Kampfsport mit besonderen geistigen und erzieherischen

Inhalten. Die durch körperliche Übung verinnerlichten Prinzipien können auf alle Spannungsfelder des Lebens übertragen werden.

Besonders auffällig ist die Leichtigkeit und Ästhetik der Bewegungen. Mit fortschreitender Entwicklung eines Übenden verliert der Aspekt der Kraft immer mehr an Bedeutung. Welche Zusammenhänge und physikalischen Gesetzmäßigkeiten dies begründen, werde ich im weiteren Verlauf darlegen.

1.3 Deutscher Aikido-Bund

Der Deutsche Aikido-Bund e.V. (DAB) wurde am 10. April 1977 gegründet. Als Ziel verfolgt er die 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.

Der DAB ist in allen Bereichen ein ehrenamtlich und demokratisch geführter Verband. Organe sind die Bundesversammlung, das Präsidium und die Technische Kommission, welche aus den 15 ranghöchsten Meister/-innen besteht und für Lehre und Technik sowie das Prüfungswesen zuständig ist.

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 Übungsleiterschulungen und -prüfungen zur Vergabe von Fachlizenzen des DOSB durch.

Der Franzose und ehemalige Schüler von Morihei Ueshiba, André Nocquet, hatte maßgeblichen Einfluss auf die technische Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes, dessen Ehrenpräsident er bis zu seinem Tode 1999 war. Seine Schüler Rolf Brand und Erhard Altenbrand prägten lange Jahre die technische und administrative Entwicklung des Verbandes.

Gegenwärtig verfolgt der DAB das Ziel, keine personifizierten Stile zu pflegen, sondern versteht die technische Entwicklung

als einen gemeinsamen gruppendynamischen zu steuernden Prozess der erfahrensten eigenen Aikido-Meister.

Aufgrund der Mitgliedschaft des DAB im Deutschen Olympischen Sportbund ist ein stetiger Fluss sportwissenschaftlicher Erkenntnisse in die Professionalität der Aikido-Trainer gewährleistet. Dies hat natürlich auch Auswirkungen auf das Verständnis der technischen und physikalischen Aspekte des Aikido.

1.4 Trainerausbildung des DAB

Der DAB orientiert sich bei der Aikido-Trainer-Aus- und Fortbildung an den inhaltlichen und formalen Qualitätskriterien der Rahmenrichtlinien des DOSB. Allgemeine sportwissenschaftliche Erkenntnisse für Didaktik und Methodik sind auch für das Aikido gültig; Aikido und moderne Sportpädagogik widersprechen sich nicht, sondern ergänzen sich sehr gut.

Die Trainerausbildung ist staatlich anerkannt. Es findet ein Transfer an allgemeinem und spezifischem Sportwissen statt. Biologische Gesetzmäßigkeiten werden hierbei genauso berücksichtigt wie der Aufbau sportlicher Leistungsfähigkeiten, Ernährung, Biomechanik und motorisches Lernen. Große Bedeutung wird auch der Betrachtung von Methodik und Didaktik im Kinder-, wie auch im Erwachsenentraining zugemessen. Dies fördert allgemein die physiologische und gesunde Vermittlung des Aikido als ganzheitlicher Sport.

„Aikido und Physik“ möchte weitere Anregungen zum besseren Verständnis der Wirkweise von Aikido geben und die Brücke zwischen Sportwissenschaft und Pädagogik verstärken.

2 Grundlagen

2.1 Kraft, Masse, Beschleunigung

Kraft ist ein Begriff, welcher im Aikido zuweilen negativ belegt ist: „Der macht alles nur mit Kraft“, „Die Technik weich ausführen, ohne Kraft!“.

Sportwissenschaftlich betrachtet erhält die „Kraft“ im Aikido dann schon mehr Ak-

zeptanz, zum Beispiel als Schnellkraft oder Kraftausdauer, welche jeder bei seiner Ausbildung als Trainer kennenlernt.

Klar müsste aber allen sein: Ohne Kraft geht's nun wirklich nicht. Entscheidend für das Aikido ist, wie man mit den Kräften umgeht bzw. sie versteht. Daraus leitet sich ein Teil der Leichtigkeit ab. Aber was ist Kraft? Die Wortbedeutung kommt laut „Wahrig Deutsches Wörterbuch“ vom indogermanischen „ger“, was so viel bedeutet wie „sich winden, zusammenziehen“, also „den Muskel zusammenziehen“.

In der weiteren Verwendung versteht man darunter auch Geisteskraft, Sinneskraft, Gesetzeskraft, schöpferische Kraft, Streitkraft, Kraftfahrzeug, Führungskraft, Wirksamkeit usw. Man spricht im Allgemeinen gern von „der Kraft, etwas zu bewegen“. Kraft als physikalische Größe kann Körper verformen oder den Energiezustand eines Körpers verändern. Newton definierte die Kraft als Ursache für jede Veränderung des Bewegungszustandes eines Körpers (de.wikipedia.org/wiki/Kraft, 2/2012).

Die auf uns wirkende Kraft des Angreifers ist Motivation zur Selbstverteidigung.

Masse kommt laut „Wahrig Deutsches Wörterbuch“ aus dem Lateinischen und bedeutet „Klumpen“. Sie ist physikalisch gesehen das Maß für die Trägheit eines Körpers. Diese ist bei vielen Sportlern abends auf der Couch sehr ausgeprägt und immer wieder eine große Prüfung der Trainingsmoral. Trägheit bedeutet Widerstand gegen Änderungen eines Bewegungszustands.

In diesem Zusammenhang spricht man auch von der trägen Masse, welche in Kilogramm gemessen wird. Praktisch betrachtet ist das dann ein leichter oder schwerer Aikidoka. Die Masse ist bestimmt durch eine Anzahl von Atomen, welche raumunabhängig immer gleich bleibt, während das durch die Gravitation verursachte Gewicht zum Beispiel auf dem Mond gemessen ganz andere Ergebnisse bringen würde als auf der Erde. Im Aikido entspricht die Masse in der Regel dem Angreifer (Uke) beziehungsweise seinen einzelnen Angriffsaktionen.

Beschleunigung ist die Veränderung der Geschwindigkeit, mit der die Masse bewegt wird. Uke oder seine Aktion kommen mit mehr oder weniger Geschwindigkeit auf uns zu. Geschwindigkeit ist hierbei die zurückgelegte Strecke pro Zeiteinheit.

Das Wort beschleunigen kommt laut „Duden Deutsches Universal Wörterbuch“ vom mittelhochdeutschen „sliunic“, was „eilig“ bedeutet. „Sliunic“ wiederum kommt aus dem althochdeutschen „sliumo“, was „sofort“, aber auch „schnell drehend“ bedeutet. Wenn man bedenkt, wie wichtig gerade im Aikido Dreh- oder Kreisbewegungen sind, ist dies ein interessanter Zusammenhang. Als Aikidoka weiß man, dass beim Ausweichen in einer Kreisbewegung der Angreifer noch eine zusätzliche Beschleunigung erfährt. Negative Beschleunigung gibt es übrigens auch: entweder bremsen oder einfach davon flitzen (humorvoll betrachtet).

2.1.1 Trägheitsprinzip

Laut Newtons erstem Gesetz der klassischen Mechanik bleibt ein Körper „in Ruhe oder bewegt sich mit konstanter Geschwindigkeit weiter, wenn keine resultierende äußere Kraft auf ihn einwirkt“ (Tipler: Physik, 1998).

Dieses Gesetz bezieht sich auch auf die für das Aikido wichtigen Gleichgewichtsbedingungen, sowohl beim Angreifer (Uke), als auch beim Verteidiger (Nage). Eine äußere Kraft ist in diesem Fall die Fähigkeit des menschlichen Körpers, sich selbst in Bewegung zu setzen. Ein Angreifer entwickelt den Impuls zum Angriff, verlässt also dabei die Koexistenz friedfertiger Kräfte, die sogenannte *Ma-ai* (harmonische Distanz).

Wenn ein Angreifer bei einer Aikido-technik um sein Gleichgewicht kämpft, also versucht, das Fallen auf den Boden zu vermeiden, versuche ich als Nage, seine Masse in die Richtung zu führen, in welcher er die größten Probleme haben wird, bzw. in der es mir am leichtesten fällt, Uke zu kontrollieren. Hierbei muss ich aber die Trägheit der Masse des Körpers berücksichtigen. Bin ich zu schnell, wende ich

vielleicht verstärkt eigene Kraft auf, um Uke zu bewegen, was gegen die Prinzipien des Aikido spricht. Bin ich zu langsam, kann sich der Angreifer eventuell durch Abbremsen, Verringerung der Geschwindigkeit durch Negativbeschleunigung, wieder stabilisieren. Daher ist es angeraten, die Trägheit von Uke zu berücksichtigen, sich dieser bzgl. der Geschwindigkeit und der Richtungssteuerung kraftoptimiert anzupassen. Dies wird durch den Begriff der *harmonischen Bewegung* (Aiki) umschrieben. Die Bewegung wird leicht ausführbar und es entsteht kein Gezerre oder Kampf am oder mit dem Partner.

2.1.2 Aktionsprinzip

Beim Aktionsprinzip, dem zweiten Gesetz der klassischen Mechanik nach Newton, gilt folgender Sachverhalt:

„Jede Änderung des Bewegungszustandes eines Körpers erfordert eine Kraft. Die Größe der Kraft F richtet sich nach der trägen Masse m des Körpers und der beobachteten Beschleunigung a “:

$$F = m \cdot a$$

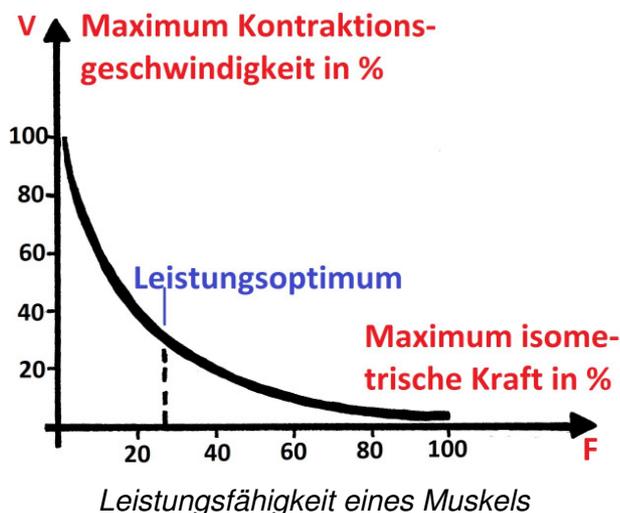
(Herber/Müller: Physik macchiato)

Aus dem Zusammenhang Kraft = Masse mal Beschleunigung ergibt sich die logische Konsequenz, dass Masse und Beschleunigung gleichberechtigt sind.

Wenn ich eine Metallkugel mit 5 cm Durchmesser auf eine Glasscheibe werfe, muss ich deutlich mehr Kraft aufwenden, um diese zu beschleunigen, damit das Glas zu Bruch geht, als bei einer Holzkugel gleicher Größe, welche aber wiederum bei gleicher Beschleunigung kaum Schaden anrichtet. Ähnliches gilt auch beim Vergleich Baseballschläger oder Holzstecken. Wobei natürlich noch die Größe der Angriffsflächen zu beachten ist. Ein Katana zeigt hierbei bedingt durch die scharfe Klinge eine verheerende Wirkung bei der Kraftübertragung auf den Körper.

Aus der Sportwissenschaft wissen wir, dass ein Athlet seine Geschwindigkeit nicht unendlich steigern kann. So erreichte Usain Bolt bei seinem Rekordlauf von 9,69 Sekunden rund 12,2 m/s oder 43,90 km/h. Die Leistungsfähigkeit unserer Muskeln ist

begrenzt. Auch die Gewichtheber kennen das: je schwerer das Gewicht, umso langsamer wird man beim Heben. Dies wird deutlich durch die Hillsche Kurve zur Leistungsfähigkeit eines Muskels aufgezeigt:



Im Aikido machen wir uns diesen Sachverhalt durch das sogenannte „Prinzip der Ergänzung“ zunutze. Ein schwacher Angriff lässt ein direktes Umlenken durch einen Schritt nach innen zu (Irimi-Prinzip), ein sehr starker impulsiver Angriff ein indirektes Umlenken durch Schritte nach außen oder durch Wegdrehen (Tenkan-Prinzip).

2.1.3 Reaktionsprinzip

„Übt ein Körper auf einen zweiten eine Kraft aus, so übt dieser eine gleich große Kraft auf den ersten aus.“:

actio = reactio

(Herber/Müller: Physik macchiato)

Wir kennen das als Kraft-Gegenkraft-Prinzip. Wenn wir hochspringen, üben wir eine Kraft auf den Boden aus, die Gegenkraft bringt uns hoch. Bei den Raketenbauern ist das Rückstoßprinzip bekannt und wenn wir mit dem Boot rudern, dann drückt uns das Wasser nach hinten. Alle Arten der Fortbewegung gründen auf das dritte Newtonsche Gesetz der Mechanik.

Wir wissen im Aikido: Sobald wir auf Uke eine größere Kraft ausüben, wird dieser mit einer adäquaten Gegenkraft erwidern. Umgekehrt können wir uns durch Minimalkraft den entgegengesetzten Effekt zunutze machen. Im weiteren Gebrauch

dieser Begrifflichkeiten wissen wir, dass eine Aktion immer eine Reaktion hervorruft. Zum Beispiel bewirkt Aggression einen erhöhten Adrenalinausstoß. Im Gegenzug können wir durch die innere Einstellung aber auch aggressive Tendenzen neutralisieren. Hier zeigt sich die Stärke der inneren Haltung und Ruhe, welche ein Aikidoka im Laufe seines Weges entwickelt.

2.2 Kreisbewegung/Funktionen

2.2.1 Zentrifugalkraft – Zentripetalkraft

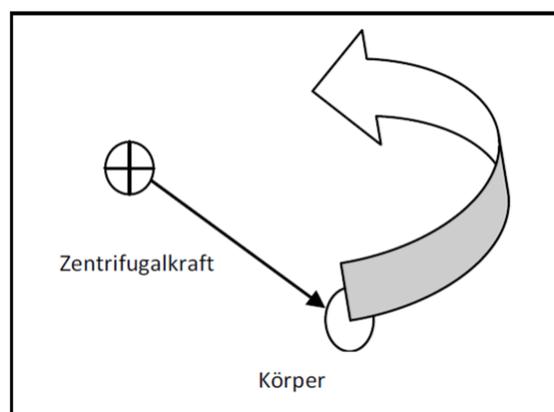
In der Achterbahn oder im Karussell kennt man den Effekt, dass man nach außen gedrückt wird. Diese Kraft nennt man Fliehkraft oder Zentrifugalkraft.

Berechnet wird sie folgendermaßen:

$$F = m \cdot \frac{v^2}{r}$$

Dabei ist:

- „F“ die Zentrifugalkraft in Newton [N]
- „m“ die Masse in Kilogramm [kg]
- „v“ ist die Geschwindigkeit in Metern pro Sekunde [m/s]
- „r“ ist der Radius der Kreisbahn in Metern [m]



Zentrifugalkraft

Im Aikido gibt es den inneren und den äußeren Schleudwurf: Kaiten-nage uchi und Kaiten-nage soto. Besonders beim äußeren Ausweichen durch Drehbewegung (Tenkan) spürt man als Uke sehr deutlich, wie diese Beschleunigungskraft nach außen zieht und wir uns nicht mehr stabili-

sieren können. Um nicht zu stürzen, nutzt man die Fallschule und rollt ab. Da Aikido grundlegend durch Kreisbewegungen geprägt ist, wird die Fliehkraft stetig genutzt, um Uke im Ungleichgewicht zu halten. Der Zentrifugalkraft entgegen wirkt nach dem Actio-Reactio-Prinzip von Newton die *Zentripetalkraft*. Sie wird genauso berechnet, wie oben gezeigt. Solange wir Uke über den Arm und den Kopf führen, befinden wir uns in einem geschlossenen System, wo Zentrifugal- und Zentripetalkraft in Waage sind. Wird keine Kontrolle mehr ausgeübt, sorgt die Trägheit, die Instabilität des Körpers und der Drehimpuls für das Entgleiten aus diesem Kräftegleichgewicht und Uke fällt. Wenn ich aus dem Karussell aussteige, fliege ich mehr oder weniger davon.

Die Rotationsgeschwindigkeit, auch als Drehgeschwindigkeit oder Winkelgeschwindigkeit benannt, sagt aus, wie schnell wir uns auf der Kreisbahn bewegen oder wie schnell sich ein Winkel pro Zeiteinheit um eine Achse dreht.

Bei einem Ude-osae (Hebeltechnik) in der Tenkanform wird Uke über seinen Arm um den Körpermittelpunkt von Nage rotiert. Uke befindet sich auf einer Spiralbahn um Nage. Die Rotationsgeschwindigkeit bis zum Ablegen auf dem Boden ist hierbei die Winkelgeschwindigkeit, ihre zeitliche Änderung die Winkelbeschleunigung.



Ude-osae Tenkan

2.2.2 Spirale

„Der Aikidoka muss den größten Teil seines Trainings der Beherrschung der auf kreisförmiger Drehung beruhenden Techniken widmen und durch unablässiges Trainieren das ihnen zugrunde liegende Prinzip studieren. In Bewegung wird er oder sie, einem Kreisel ähnlich, im Zentrum stabil und kommt nie aus dem Gleichgewicht. Selbst wenn es sich der Aikidoka nicht voll bewusst sein mag, ist die Einheit von Ki/Geist/Körper erreicht, welche mit dem Universum eins ist.“ (Kisshomaru Ueshiba; aus Notheis: Aikido und Leben, 2006)

Beschäftigt man sich mit dem Begriff der Spirale, so entwickelt man leicht viele Assoziationen: Spiralnebel, DNA, Tornados, Fingerkuppen, Schnecken, Spinnennetze, Wasserwirbel, Windhosen usw. Spiralen sind ein grundlegendes Prinzip der Natur.

Die Definition der Spirale nach dem Free Dictionary liest sich folgendermaßen: „Eine Linie, die um einen Punkt herum in immer größer werdenden Kreisen verläuft od. die um eine Achse herum in immer gleich großen Kreisen in eine bestimmte Richtung verläuft“ (de.thefreedictionary.com/Spirale, 2/2012).

Eine Spiralbewegung kann man auch als Wirbel oder Verwirbelung betrachten. Beim Wirbel als Rotationsbewegung kann man auch eine nach innen oder außen gerichtete Sog- oder Druckbewegung feststellen. Wobei wir hier physikalisch den Kreis zu den oben erwähnten Kreiskräften schließen.

Die Fibonacci Reihe und die goldene Spirale

Die vom Mathematiker Leonardo Fibonacci entwickelte Nummernreihe lautet: 1,1,2,3,5,8,13,21,34,55,89,144,233, und so weiter. Sie entsteht, indem man die letzten beiden Zahlen der Reihe miteinander addiert, um die jeweils nächste Zahl in der Reihe zu bilden. Zum Beispiel: $1+1=2$, $1+2=3$, $2+3=5$, $3+5=8$, $5+8=13$... Die Zahl Phi Φ , welche den sogenannten „goldenen Schnitt“ beschreibt, erhält man, wenn sich

(weiter auf Seite 20)

Aiki-Führungsübung

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

Die hier vorgestellte Wurfbewegung hat Ähnlichkeiten mit einem Irimi-nage, ist aber nicht als zwingende Technik gedacht, sondern als Führungsübung.

Uke fasst aus der Vorwärtsbewegung in Ai-hanmi-Position Nages Handgelenk. (Wichtig ist der Hinweis an die Übenden, dass Uke diesen Griff nicht aufgeben sollte.) Nage bereitet sich dadurch auf den Angriff vor, dass er kurz vorher seine Handfläche öffnet und etwas anhebt, sodass das Zupacken von seitlich-unten erfolgt.

Nage modelliert nun seinen Handrücken von oben an die Innenseite von Ukes Handgelenk an, um so eine möglichst große Kontaktfläche zu erzeugen und die nachfolgende bogenförmige Bewegung einzuleiten. Gleichzeitig führt Nage seinen Handrücken in Richtung des eigenen Zentrums, wodurch Uke nach vorn-unten beschleunigt und sein Gleichgewicht gestört wird.

Nages Arm und Bein bewegen sich dabei gleichzeitig gegenläufig, was eine koordinative Herausforderung darstellt. Nage macht nämlich mit dem vorderen (hier rechten) Bein durch einen diagonalen (Kreuz-)Schritt die Linie frei, während die gefasste Hand Uke auf genau dieser Linie weiterbewegt. Ziel ist hierbei auch, Uke anfänglich in seiner eigenen Bewegung so zu unterstützen, dass er Nages Absicht (d. h. in seinen Rücken zu kommen) gar nicht spürt.

Nage macht nun einen großen Sabaki hinter Uke, dreht seine gefasste Hand und bringt Uke mit Hilfe einer aufsteigenden Kreisbewegung in eine Hohlkreuzposition. Die nach innen-oben aufgestellte Togatana des freien, in harmonischer Beugung verspannten Armes nimmt zu Beginn der Drehung Kontakt mit Ukes Flanke auf und bewirkt im weiteren Verlauf der Kreisbewegung einen Gegendruck im Bereich von

Ukes Lendenwirbelsäule, wodurch dessen Rücklage verstärkt und ein seitliches Verdrehen verhindert wird.

Wenn der Rücken der gefassten Hand anfänglich an Ukes Handgelenk angeschmiegt wurde, dann können jetzt Ukes Armgelenke ähnlich wie bei Shiho-nage eingerollt werden.

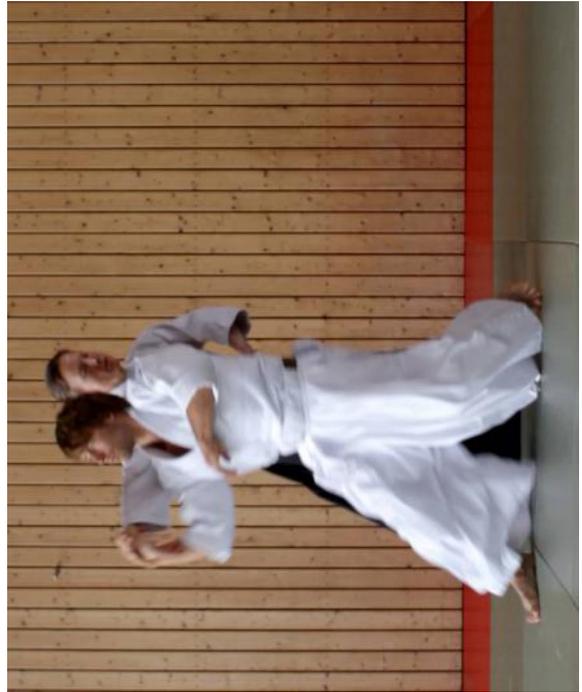
Der eigentliche Abwurf erfolgt, indem Nage zum Abschluss des Sabaki seinen ganzen Körper geradlinig zurücknimmt (Tsugi-ashi) und diese Zentrumsbewegung mittels des gestreckten Armes überträgt. Es ist also zu beachten, dass der vorhergehende Sabaki nicht überdreht wird (und dann zur Seite hin endet) sowie dass Uke nicht aus dem Arm heraus nach hinten gezogen wird.

Falls sich in dieser Position Ukes Griff zu lösen beginnt, kann Nage den weiteren Kontakt nach Aufstellen der Togatana selbst aktiv übernehmen.

Nur wenn die Hände – hier auf unterschiedlichen Ebenen – fortwährend vor dem Zentrum geführt werden und die Arme dabei eine lockere Bogenspannung beibehalten, kann Uke richtig abgeworfen werden.

Diese Führungsübung eignet sich hervorragend, um die Größe der Sabaki und die Wirkung des eigenen Abstandes zu Uke in Abhängigkeit von der Bewegungsgeschwindigkeit zu studieren. Die „rechte Distanz“ (Ma-ai) ist dabei nicht nur ein statischer Moment, wenn sich beim Angriff die Einfluss-Sphären der beiden Übenden berühren. Sie ist auch ein dynamischer Prozess, der in jeder Phase den Abstand von Nage zu Uke bedeutet, in welchem die optimale Übertragung der Zentrumsbewegung ohne „Ziehen“ aus den Armen möglich wird.

Die Notwendigkeit zur zeitlichen und räumlichen Abstimmung bei dieser auf einen freien Bewegungsfluss abzielenden Übungssequenz enthält auch sonst Vieles, was Aikido ausmacht, und gibt nach einiger Übung einen Eindruck davon, wie unter geschickter Ausnutzung von Bewegungselementen und Timing ein praktisch körperloser Wurf (Aiki-nage) aussehen könnte. 氣





(6)



(8)



(5)

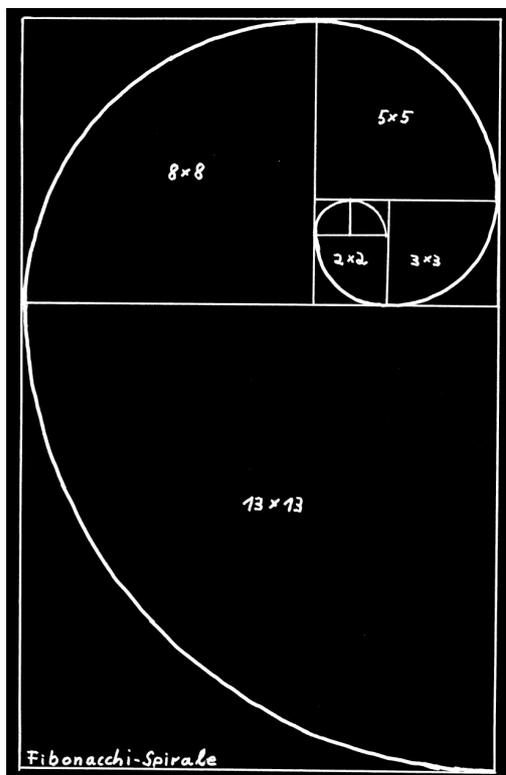


(7)

(Fortsetzung von Seite 16)

der größere zum kleineren Teil einer Strecke verhält wie die ganze Strecke zum größeren Teil. Teilt man nun eine Zahl der Reihe durch die vorhergegangene Zahl, dann beginnt sich das Ergebnis immer mehr an die transzendente Zahl 1.6180339+... zu nähern: $1/1=1$; $2/1=2$; $3/2=1,5$... $55/34=1,617$; $89/55=1,6181$. Je weiter man in der Reihe fortschreitet, umso näher kommt man zur Zahl Phi.

Die Reihe graphisch als Spirale dargestellt wird „Fibonacci-Spirale“ genannt oder „die Spirale der goldenen Mitte“. Die Zahl Φ hat große Bedeutung in formvollendeter Architektur (Pyramiden von Gizeh) wie auch in der Kunst (Mona Lisa) sowie in biologischen Abläufen. Sie umschreibt eine Beziehungsästhetik, welche wir auch in der Bewegungskunst wiedererkennen, zum Beispiel beim Ballett, Eiskunstlauf oder natürlich auch bei den Bewegungsformen des Aikido.



Fibonacci-Spirale

Beim Aufnehmen eines Yokomen-uchi (schräger Schlag von oben) mit Sabaki (Doppelschritt) entstehen oft zunächst

große Kreise, welche in der Endphase einer Technik, zum Beispiel dem Kote-gaeshi, konzentrisch spiralförmig enden.

2.2.3 Spiralfeder

Wer noch mechanische Wecker in Betrieb hat weiß, dass man diesen für die notwendige Betriebsenergie regelmäßig aufziehen muss. Wenn das nicht passiert, bleibt er stehen. Die Energie wird hierbei in einer Spiralfeder gespeichert. Wenn man die Spiralfeder aus ihrer Halterung entfernt, fliegt sie einem möglicherweise um die Ohren [...]

Eine begrifflich vergleichbare Spiralfederspannung kann man auch im Aikido assoziieren. Bei der Technik Irimi-nage zum Beispiel entsteht in der Zwischenphase nach der Gleichgewichtsbrechung eine solche Spiraldynamik, bei welcher die Kraft des Angreifers uns wie eine Spiralfeder aufzieht. Diese Kraft wird in der Schlussphase wieder auf den Angreifer übertragen und bringt diesen zu Fall.



Federspannung beim Irimi-nage

2.2.4 Biegemoment

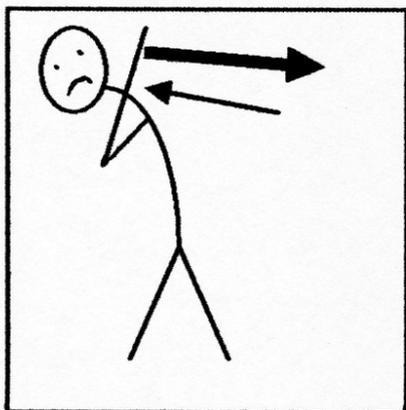
„Als Biegemoment wird ein Drehmoment bezeichnet, das einen Stab, einen Balken, einen Träger oder eine Welle auf Biegung belastet. Das Widerstandsmoment ist in der technischen Mechanik ein gebräuchliches Maß für den Widerstand, den ein

Körper mit gegebenem Querschnitt einer bestimmten Belastung entgegengesetzt“ (de.wikipedia.org/wiki/Biegemoment). [...]

Biegespannungsbelastungen, auch im Sinne des Newtonschen Actio-Reactio können im ganzen Körper über die Muskel-Knochenübertragung auftreten. Wobei durch die Biomechanik bedingt natürlich noch etliche andere Einflüsse oder Kräfte zu berücksichtigen wären, zum Beispiel die noch später erwähnten Hebelgesetze.

Wenn bei einer Aikidotechnik, zum Beispiel dem Kokyu-nage (Atemkraftwurf), der innere Eingang (Irimi) wegen des zu starken Gegenimpulses nicht möglich erscheint, kommt das Tenkanprinzip zum Tragen. Die Kraft des Widerstandsmoments wird für eine neue Bewegungsrichtung ausgenutzt. Der japanische Aikidomeister Sayanagi-Sensei bezeichnete diesen Effekt in seinen Lehrgängen als Doppel-Plus-Wirkung.

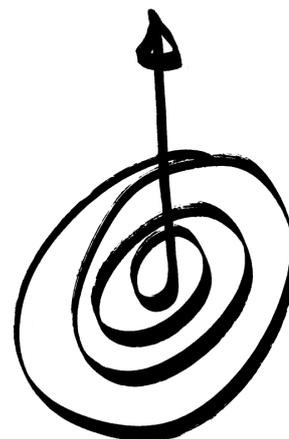
Das Biegemoment spielt auch im Umgang mit dem Stab eine Rolle. Ist es zu stark, zum Beispiel bei sehr harten Schlägen ohne Umlenkung, kann der Stab brechen.



Biegespannung beim Kokyu-nage

2.2.5 Drehimpuls/-erhaltung

Drehimpuls ist der Impuls, den ein rotierender Körper aufweist. Man kann ihn auch als Drall bezeichnen, weil er ja nur bei rotierenden Körpern auftritt. Er bleibt erhalten solange keine äußeren Kräfte einwirken. [...]



Drehimpuls, Studie

Man kennt vielleicht die Experimente mit einem Rad an einer Schnur, welches sich bei Rotation senkrecht stellt. Oder der Wirbelkreisel, der auf einer Nadel rotiert, ohne umzufallen. "Dinge, die in sich eine innere Rotation haben, fallen nicht einfach um. Schwerpunkt-Verschiebung hin oder her." (www.balkanforum.info/f45/wunder-drehimpuls-36533, 2/2012)

„Im Sport, beispielsweise beim Eiskunstlauf, macht man sich die Drehimpulserhaltung zunutze: Da der Drehimpuls sowohl von der Rotationsgeschwindigkeit als auch vom Abstand der rotierenden Masse zur Rotationsachse abhängt, geht eine Abstandsänderung mit einer entsprechenden Änderung der Winkelgeschwindigkeit einher. So wird bei der Pirouette die Drehung schneller, wenn man die Arme an den Körper legt. Das Trägheitsmoment der Arme bezüglich der Drehachse wird dabei verringert. Da der Gesamtdrehimpuls aber erhalten bleibt, nimmt die Rotationsgeschwindigkeit zu. Dieser Sachverhalt wird auch als Pirouetteneffekt bezeichnet.

Das gleiche Prinzip nutzen Turner beim Salto. In der Luft werden Arme und Beine angezogen, um so aus dem beim Absprung erhaltenen Drehimpuls eine möglichst schnelle Drehung zu gewinnen. Eine Öffnung der Haltung vor dem Auftreffen auf den Boden verringert die Drehgeschwindigkeit wiederum und erlaubt eine stehende Landung“. (de.wikipedia.org/wiki/Drehimpuls, 2/2012)

Beim Fahrradfahren ab einer Geschwindigkeit von 20 km/h gelingt es vielen Menschen, freihändig zu fahren. Die beiden Räder agieren durch ihre Achsen wie Kreisel und wollen ihre Position senkrecht im Raum beibehalten. Solange man schnell genug bleibt und mit dem Oberkörper nicht zu arg herumwackelt, hält einen der Drehimpuls aufrecht und man fällt nicht um.

Das Wort *Hara* hat gewöhnlich zwei Bedeutungen: Bauch und Quelle des Lebens. Eine starke Quelle zeigt durchaus rotierendes Wasser in Strudelformen.

Denkt man an die Bedeutung des Hara, des Körperzentrums unter dem Bauchnabel in der Körpermitte bei den japanischen Kampfkünsten und speziell beim Aikido, kann man Parallelen zur Ausnutzung dieses Impulsprinzips entdecken. In der Drehbewegung die Arme enger an den Körper zu führen, um dann in der Expansion diese durch den Drall nach außen bewegen zu lassen, sind geläufige Bewegungselemente.

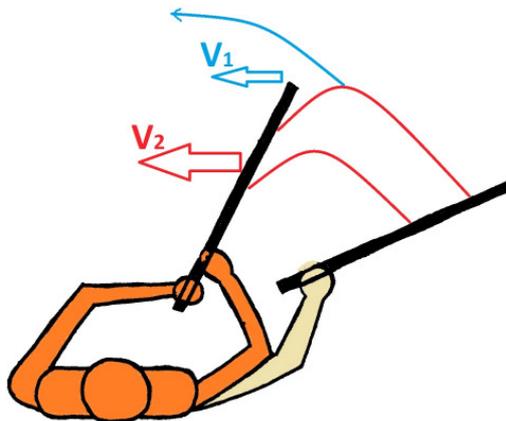
Besonders die Techniken auf den Knien zeigen ausgeprägte innere Rotationen des Haras oder des Körperzentrums. Zum Beispiel *Kaiten-nage uchi* oder *Kaiten-nage soto* in der Ausführung *Hanmi-hantachi* (auf den Knien): Wie von selbst kann man in der Drehung leicht in eine höhere Ebene schwingen oder strudeln (positiv gedeutet), ohne umzufallen. Inwieweit dies bei den vielen anderen physikalischen Einflüssen bei der Bewegungsvielfalt des Menschen konkret messbar ist, bleibt fraglich. Allerdings dürfte eines klar sein: Wer den Schwerpunkt besser halten kann oder sich diesem bewusster ist, kommt mit dem Element Rotation besser zurecht.

Bei Übungen mit dem Stab haben wir viele solcher Rotationsübungen. Wenn der Stab wie ein Propeller durch die Hände gleitet, kann man durchaus diesen Impuls fühlen.

Drehimpulserhaltung

Ein besonderer physikalischer Effekt ist die Drehimpulserhaltung. Will man einen Schläger „mit einem kleinen aber kräftigen

Ruck an sich heranziehen, glaubt der Schwerpunkt des Stockes, dass Sie ihn auf eine engere Kreisbahn zwingen wollen. Weil sich kreisende Massen aber sklavisch der Drehimpulserhaltung verpflichtet fühlen, reagieren sie darauf mit einem Geschwindigkeitszuwachs in Schlagrichtung“.



(aus Pfeifer: *Das Geheimnis des Siegers*)

Aufgrund dessen hat Uke immer das Gefühl, bei diesen kurzen Umlenkungen peitschenartig nochmals richtig beschleunigt zu werden, und uns als Nage (Verteidiger) fällt es leichter, Uke in eine Technik zu führen. Dies kann man sich zum Beispiel bei Stabtechniken zunutze machen. Dabei erfährt der Stab auf der Kreisbahn eine Richtungsänderung zu uns, zum Beispiel beim *Sumi-otoshi*.



(Fortsetzung im nächsten Heft)

道



Kinder- & Jugendseite

Von Kindern für Kinder

... unter diesem Motto fand am 12. und 13. Mai 2012 der zweite Kinder- und Jugendlehrgang in Grömitz statt.

Samantha Adolph (12 J.) und Janis Lutterkordt (16 J.), die beiden Organisatorinnen des Lehrgangs, nahmen dieses Motto sehr ernst und es wäre ihnen anfangs wohl am liebsten gewesen, wenn die Kinder und Jugendlichen bis 18 Jahre völlig unter sich hätten bleiben können. Nur der Lehrer, den sie sich ausgesucht hatten, Thomas Clausen (1. Dan), sollte als einzige erwachsene Ausnahme „geduldet“ sein.

Mit der Erstellung der Ausschreibung legten Sammy und Janis bereits im letzten Jahr die erste grobe Planung fest: Es sollte ein Zweitageslehrgang mit Übernachtung auf der Matte werden, zwei 90-Minuten-Einheiten am Samstag und einer 2-Stunden-Einheit am Sonntagmorgen. Auch die Lehrgangsinhalte gaben sie vor: eine kurze Jo-Kata, Suburi und Verteidigungen gegen Messerangriffe. Als Abendprogramm überlegten sie, verschiedene Spiele vorzubereiten.

Lilo Schümann schrieb Anfang des Jahres diesen Lehrgang als offiziellen Jugendlehrgang des AVSH aus. Nun hieß es warten und die Freude war groß, als die ersten Anmeldungen eintrudelten. Dann

stieg die Liste der Anmeldungen am Ende der Ausschreibungsfrist sprunghaft auf 55 an und den beiden jungen Organisatoren wurde schlagartig das ganze Ausmaß der Vorbereitungen für einen Zweitageslehrgang inklusive Übernachtung auf der Matte bewusst. Erschwerend kam hinzu, dass sich Janis in den Prüfungsvorbereitungen für ihren Schulabschluss befand.

Nun, kurz gesagt: Ganz ohne Erwachsene ging's dann doch nicht (schon allein wegen der Beaufsichtigung) und letztendlich waren Sammy und Janis wohl auch froh darüber, dass sich noch ein paar Erwachsene helfend an der Organisation und Durchführung beteiligten.

Mit großem Hallo und Umarmungen wurden die Ankömmlinge am Samstagmittag begrüßt, denn die meisten Teilnehmer kannten sich bereits aus dem jährlich stattfindenden Samurai-Camp oder von anderen Jugendlehrgängen. Aus vielen Teilen Schleswig-Holsteins, Hamburgs und Niedersachsens waren sie angereist, teilweise von Eltern gebracht oder von ihrem Trainer begleitet worden: Christian Kaldun war mit seinen Schülern per Zug aus Clausthal-Zellerfeld als Betreuer mitgekommen, Detlef Kirchhoff aus Hohenwestedt reiste wieder mit einem Bulli voller Jugendlicher an. Es ging zu wie in einem Bienenkorb und die Zeit zwischen Anreise und Lehrgangsbeginn hätte für einige sicher noch länger ausfallen können, es waren bei weitem noch nicht alle Gespräche zu Ende geführt worden.

Vom ersten Lehrgangstag kann ich fast nur aus Erzählungen berichten, denn an diesem Tag habe ich in geselliger Runde in der Küche geschnippelt, gewerkelt und abgewaschen. Sehr lustig soll es gewesen sein, so berichteten mir meine Kinder, und das, obwohl sie eigentlich Thomas und seine Art aus dem normalen Training sehr gut kennen. Zwischendurch konnte ich auch einen Blick auf das Geschehen werfen, man spielte das Bierdeckelspiel, zog sich an imaginären Seilen hoch, putzte nicht vorhandene Scheiben und versuchte, sitzend Golfbälle zu fangen, die ein dahinter stehender Partner vor einem fallen ließ.

Mit dem Tanto übten sie kurze, schnelle Entwaffnungen, Formen von Kote-gaeshi, Kote-hineri, Sumi-otoshi und Ude-garami. Sehr gut kam auch Thomas' „Steckenpferd“ an: einhaken und umlenken per eigener Körperdrehung. In der Pause sah man einige Ungeduldige, die dies auf der Matte weiter probierten, während andere ausgiebig alte Bekanntschaften auffrischten oder pflegten.

Die Mengen an Kuchen, Waffeln, Keksen, Brezeln und Obst, die in dieser Pause vertilgt wurden, machten das Küchenteam wirklich sprachlos. Aber wir waren gut vorbereitet und gerüstet fürs Abendessen: Das schaffen die nicht!

Nach der Pause übte Thomas mit den Kindern und Jugendlichen weiter eine kleine Siebener-Stockkata ein, die er für die Kindergruppe zusammengestellt hatte. Es erstaunt mich immer wieder, wie begeistert auch die kleinsten Kinder auf solche Übungen mit Waffen reagieren, denn es erfordert ja doch ein hohes Maß an Beobachtung und Konzentration, um diese schwierigen Bewegungsabläufe nachmachen zu können. Aber auch wenn es noch nicht so ganz klappt, sind sie unglaublich stolz auf das Erlernte.



Der Wettergott hatte Erbarmen und das Grillen fürs Abendessen fand unter trockenen Bedingungen statt. Auch für Vegetarier

oder Nicht-so-gerne-Fleischesser gab es reichlich Auswahl. Und! Das Küchen- und Grillteam hat sein Ziel erreicht und gesiegt: Die hungrige Meute hatte es bei weitem nicht geschafft, das Buffet leer zu räumen.

Für den Abend hatten Sammy und Janis verschiedene Spiele vorbereitet. Dazu teilten sie die Kinder und Jugendlichen in Sechsergruppen auf, wobei darauf geachtet wurde, dass sich Jüngere und Ältere in allen Gruppen gleichmäßig verteilten. An verschiedenen Stationen sammelte jede Gruppe Punkte beim Erbsentransport, Teebeutelwerfen, Becherschießen, Becherpusten und bei der Pantomime. Zum Abschluss erhielt jeder Mitspieler zur Belohnung ein kleines Geschenk, das ein Lübecker Aikidokollege für den Lehrgang gespendet hatte (danke, Peter!!!).

Um 23 Uhr wurde das Licht gelöscht, nur eine große Taschenlampe erleuchtete die Decke der Gildehalle wie ein riesiger Mond und darum herum spielten viele kleine Lichtpunkte von Taschenlampen (die es unter anderem als Preise beim Spielen gegeben hatte) Fangen und flitzten wie Sternschnuppen am Himmel umher. Romantisch!

Als ich früh am nächsten Morgen wieder in die Halle kam, saß man schon beim Frühstück zusammen und ich erwartete, in lauter übernachtete Gesichter zu sehen. Aber nein! Sie waren ausgeschlafen! Die Nacht soll überraschenderweise sehr ruhig verlaufen sein. Langsam kamen auch diejenigen dazu, die nicht auf der Matte übernachtet hatten, und um 10 Uhr begann die letzte Einheit des Lehrgangs mit Aufwärmübungen, Rollen mit dem Jo und einer kurzen Wiederholung der Jo-Kata vom Vortag. Es gab noch einen offenen Punkt im Lehrstoff des Lehrgangs: die Bokken-Suburi. Wer kein eigenes Bokken besaß, verwendete die kurzen Stöcke, die Thomas für die Kleinsten mitgebracht hatte. Die drei einfachen Suburi, die Thomas ausgesucht hatte, führten nach einer kurzen Einweisung, wie man das Bokken überhaupt hält, zu einem recht guten Erfolg. Zum Schluss übte Thomas mit den Schülern verschiedene kurze Befreiungen aus Griffen zur

Schulter oder zur Hand und Abwehrmöglichkeiten gegen Schubsen oder Schlag zum Bauch.

Ich hoffe, den Kindern und Jugendlichen hat der Lehrgang gefallen und sie treffen sich zu ähnlichen Veranstaltungen oder im Samurai-Camp wieder. Ich freue mich über jeden Jugendlichen, der entgegen dem momentan so populären Trend „Chillen und Abhängen“ für sich eine andere Freizeitgestaltung in Form einer gemeinschaftlichen Aktivität findet. Daher halte ich solche Veranstaltungen für wichtig und möchte an dieser Stelle den Betreuern Christian und Detlef und anderen beteiligten Erwachsenen sagen: Es ist schön, dass es Menschen gibt, die ihre Freizeit opfern, um Kindern und Jugendlichen solche Aktivitäten zu ermöglichen! Es lohnt sich, wie man sehen konnte, denn: Sehr rührend bei diesem Lehrgang empfand ich, wie sich die Größeren um die Kleinsten gekümmert haben. Sogar unser äußerst schüchternes Nesthäkchen Ava hatte am zweiten Tag große Freude daran, nach jeder Übung auf neue Partnersuche zu gehen.

Zu guter Letzt möchte ich noch ein anerkennendes Lob für das gute Gelingen des Lehrgangs an Sammy und Janis und selbstverständlich auch an Thomas richten.

Anne Strack,
TSV Grömitz e. V.



Jetzt sei mal bitte laut!!!

Dies fiel den elf Vorschulkindern im Selbstbehauptungstraining des Aikido-Clubs Frankenthal erstaunlicherweise am Anfang gar nicht so leicht!

Denn nicht schrilles Quietschen und Schreien war gemeint, sondern ein tiefes Brüllen aus dem Bauch heraus. Wir brüllen wie ein Löwe, stehen stark und fest auf zwei Füßen, gehen wie ein Löwe und nicht wie eine schüchterne Piepsmaus!



In Rollenspielen und verschiedenen Übungen war dies ein ganz zentraler Aspekt. Natürlich wurde auch geübt, wie man sich wehren kann und dass im Notfall alles erlaubt ist: treten, kratzen, beißen ..., aber die stärkste Waffe ist die Stimme!

Auf sich aufmerksam machen, Hilfe holen, stark und fest „Nein“ sagen waren deshalb weitere Themen in dem sechsstündigen Kurs. Und auch die schüchternste kleine Maus stand am Ende fest da, brüllte ihr: „Lassen Sie mich!“, befreite sich und rannte zu einer Notinsel, wenn die Trainerin als „Fremde“ sie packte!

Super!

Melanie Müller,
AC Frankenthal e. V.



Samuraicamp 2012 – wieder einmal eine Woche in Grömitz

Was für alle volljährigen Aikidoka des DAB „das Horn“ ist, ist für die Kinder und Ju-

gendlichen inzwischen längst das Samuraicamp geworden: ein Wochenlehrgang, der jährlich stattfindet, sodass man gute Freunde wiedersieht und neue kennenlernt. Dieses Jahr wurde es nun schon zum zehnten Mal in Folge organisiert.

Was vor 10 Jahren noch ein wenig an „Wildcamping“ erinnerte (ich kann mich da nur auf lustige Erzählungen der damaligen Teilnehmer stützen, da ich damals leider noch nicht dabei war), hat sich inzwischen zu einer fast schon luxuriös zu nennenden Campingvariante weiterentwickelt. Die Zelte sind groß und mit Matratzen ausgelegt und der Platz verfügt über Sanitäranlagen und einen Speisesaal samt Küchencrew, die uns jedes Jahr versorgt. Der Strand liegt nicht 'mal fünf Minuten entfernt. Man muss also quasi nur einmal aus dem Zelt fallen und kann den Sommer in vollen Zügen genießen.

An dieser Stelle muss aber fairerweise erwähnt werden, dass es in dieser Hinsicht dieses Jahr nichts – aber auch wirklich gar nichts – zu genießen gab. Eine so verregnete Woche haben wir dort noch nie erlebt! T-Shirt-Wetter sieht anders aus. Stattdessen zitterten wir in unseren Jacken. Pünktlich zum Abreisetag gab's dann zum allerersten Mal keinen Regen. Nichtsdestotrotz hat die Sonne sich stets bemüht und hatte immerhin ein paar Gastauftritte. Diese Augenblicke wurden von den ganz Harten

sogar dafür genutzt, um schwimmen zu gehen.

Ansonsten wurden die meisten Aktivitäten nach drinnen verlegt. Origami, Kalligraphie, die Disco und „Citizen X“ (eine etwas kompliziertere Variante des beliebten „Werwolf“-Spiels) sowieso. Das Aikidotraining fand in der Turnhalle statt, soweit es irgendwie möglich war – doch über 100 Kinder gleichzeitig auf der Matte unterzubringen ging natürlich nicht. Dennoch ließ sich alles regeln.

Am Donnerstag fuhren wir in den Hansa-Park. Obwohl wir jedes Jahr dort sind und der Park ja echt nicht groß ist, ist es immer wieder lustig. Dieses Jahr gab's auch keinen Grund, sich darüber zu ärgern, in der Wasserbahn nass zu werden – durch den vielen Regen waren wir ja an nichts anderes gewöhnt. „Nessi“, die Loopingbahn, fuhr wie immer zuverlässig, obwohl eine Teilnehmerin gleich zu Anfang eine Schraube in der Hand hielt. Die Frage, wozu sie gehörte, bleibt offen ...

Für mich eine echte Neuentdeckung waren die Autoscooter, mit denen man bestimmte Ziele „abschießen“ musste und so Wettrennen gegen andere Teilnehmer fuhr. Unser Auto war zwar nicht das schnellste, aber Spaß gemacht hat's trotzdem – und gewinnen werden wir dann im nächsten Jahr! Vor dem Kletterpark konnte ich mich diesmal zum Glück drücken. Bei der Nässe



wäre es sicherlich nochmals eine besondere Herausforderung gewesen.

Nach dem Hansa-Park stand dann noch die Disco an. Wir feierten gemeinsam mit einer anderen Gruppe, die den Zeltplatz ebenfalls nutzte. So bestand tatsächlich mal die Chance, in der Disco jemanden kennenzulernen. Auch die Gruselnacht, für die sich die Älteren verkleideten, kam gut an. Ebenso die Lagerolympiade, die komplett am Strand stattfand. Das Wetter spielte zumindest soweit mit, dass man es mit Jacke dort aushalten konnte. So wurde es doch noch ein gemütlicher Tag am Strand.

Am Samstagabend feierten wir dann Abschied. Es wurde gegrillt und alle rund 100 Teilnehmer stellten sich in eine eindrucksvolle Schlange, um ein Würstchen oder ein Stück Fleisch zu ergattern. Patrick spielte Gitarre und bekam jede Menge Komplimente für seinen Gesang. Nach und nach fielen immer mehr mit ein. Wer nicht text-sicher war, jodelte einfach in den Pausen, und es endete damit, dass alle Teilnehmer mit „La le lu“ ins Bett gebracht wurden.

Am Sonntag musste dann „auf Wiedersehen“ gesagt werden, was dem einen oder anderen wirklich schwer fiel. Alle Harburger schienen sich jedoch einig zu sein, dass es eine super Woche gewesen ist, und für die meisten steht jetzt schon fest, dass sie nächstes Jahr wieder dabei sein wollen. Ben, das „Küken“ im Camp, machte da keine Ausnahme. Was aber irgendwie auch kein Wunder ist, da er ja von allen ständig rumgetragen und umsorgt wurde. Inzwischen wird er sich wohl wieder daran gewöhnt haben müssen, selbst zu laufen.

Es war insgesamt wieder einmal wunderschön! Danke an Lilo, die das alles jedes Jahr wieder organisiert. Danke an alle Harburger, die dabei waren – ihr seid spitze! (Das gilt genauso für alle Eltern, die da-

für gesorgt haben, dass die An- und Abreise problemlos funktionierte und dass wir das Camp am Sonntag noch gemeinsam haben ausklingen lassen – inklusive der Bad Bramstedter, natürlich). Und danke auch an alle anderen, die das Samurai-camp 2012 zu etwas Besonderem gemacht haben!

Sofia Syed,
AC Harburg e. V.

道



Institut für
Jugendarbeit
Gauting

Berufsbegleitende Weiterbildung Budosportpädagogik 2013 – 2014

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

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

Institut für Jugendarbeit in Kooperation mit
der Kampfkunstakademie Worms.



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



Aikido-Telegramm

zum 1. Dan:

Dr. Edith Bertling-Kampf	<i>SG Wolbrechtsh.-Hevensen</i>
Eric Bizet	<i>TV Dreieichenhain</i>
Steffen Brendel	<i>JKCS Goslar</i>
Miron Hahne	<i>JKCS Goslar</i>
Ute Mees	<i>AC Frankenthal</i>
Peter Müller	<i>Heidenheimer SB</i>
Frank Rebmann	<i>JC Bietigheim</i>
Till Steiner	<i>SKV Mörfelden</i>
Reiner Vogt	<i>JC Bad Oeynhausen</i>

Gratulation!

Die beiden Sommer-Bundeswochenlehrgänge auf dem Herzogenhorn bildeten den Rahmen für die Danprüfungen am 6. und 13. Juli.

In den drei Prüfungskommissionen befanden sich Karl Köppel (7. Dan, Vors.), Martin Glutsch und Ulrich Schümann (jeweils 6. Dan); Renate Behnke (4. Dan, Vors.), Markus Hansen und Arno Zimmermann (jeweils 4. Dan); Alfred Heymann (7. Dan, Vors.), Manuela Magiera und Werner Ackermann (jeweils 4. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Jürgen Preischl *1. Bruchsaler BC*

zum 4. Dan:

Karl Behnke *AC Herten*
Werner Lättig *Bramstedter TS*
Uwe Spitzmüller *1. Bruchsaler BC*

zum 3. Dan:

Josef Egger *TV Türkheim*
Dagmar Petigk *TV Nauheim*

zum 2. Dan:

Dirk Breuer *Aikido Flugh. FFM*
Lukas Kleinhans *1. Bruchsaler BC*
Gudrun Moede *Aikido Flugh. FFM*
Sabine Seibert *Post-SV Nürnberg*
Thomas Wolfram *Heidenheimer SB*

Gebührenfreies Führungszeugnis für alle Ehrenamtlichen

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat die Entscheidung des Bundesamtes für Justiz begrüßt, das Führungszeugnis für alle Ehrenamtlichen gebührenfrei auszugeben.

„Wir gehen davon aus, dass jetzt auch die Kommunen auf ihren Anteil bei den Gebühren flächendeckend zugunsten von Engagement und Ehrenamt verzichten“, sagte DOSB-Vizepräsident Walter Schneeloch.

Im Sport engagieren sind rund 8,8 Millionen Menschen freiwillig und ehrenamtlich, weshalb sich der DOSB für seine 98 Mitgliedsorganisationen mit über 91.000 Vereinen und 27,6 Millionen Mitgliedern für die Gebührenbefreiung einsetzte.

Am Freitag hatte das Bundesamt für Justiz darüber informiert, dass jeder, der für ehrenamtliche Tätigkeit in einer gemeinnützigen oder vergleichbaren Einrichtung ein Führungszeugnis benötigt, dieses künftig grundsätzlich gebührenfrei erhält.

Anders als bisher wird das Bundesamt für Justiz auch dort von einer Gebühr generell absehen, wo ehrenamtlich Engagierte eine Aufwandsentschädigung erhalten. Das teilte der Präsident des Bundesamts für Justiz, Heinz-Josef Friehe, in Bonn mit.

Bisher wurde keine Gebührenfreiheit gewährt, wenn Ehrenamtler für ihre Tätig-

keit eine Aufwandsentschädigung erhielten. Friehe: „Zahlreiche ehrenamtlich Tätige, vor allem aber auch Sportvereine, karitative Einrichtungen, Träger von sozialen Projekten, in denen Ehrenamtler mitwirken, haben es kritisiert, dass der Erhalt einer Aufwandsentschädigung die Gebührenbefreiung ausschloss. Oftmals sind solche Aufwandsentschädigungen ohnehin gering. Daher werden Führungszeugnisse, die für ehrenamtliche Tätigkeit benötigt werden, generell von der Gebührenerhebung ausgenommen. Auf diese Weise kann das Bundesamt für Justiz einen Beitrag zur Förderung des ehrenamtlichen Engagements leisten.“

Seit dem 1. Mai 2010 benötigen ehrenamtlich Tätige insbesondere dann ein Führungszeugnis, wenn sie kinder- und jugendnah tätig sind oder tätig werden wollen. Sie haben ein „erweitertes“ Führungszeugnis vorzulegen, in dem etwaige Sexualdelikte länger aufgeführt werden als im „normalen“ Führungszeugnis.

DOSB-Presse Nr. 24 vom 12. Juni 2012, S. 8

31. Dezember 2012: Meldeschluss zum BL vom 25. – 27. Januar 2013 in Bad Malente-Gremsmühlen

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



Anschriften aktuell

Anschriftenänderungen

(Änderungen sind kursiv gesetzt)

Aikido-Verband NRW e. V.

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



Wichtige Termine

20. Oktober 2012: Meldeschluss zum BL am 24./25. November 2012 in Frankfurt

28. Oktober 2012: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang des DAB vom 23. – 25. November 2012 in Bad Malente-Gremsmühlen

15. Dezember 2012: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn vom 26.01. – 02.02.2013

20. Dezember 2012: Meldeschluss zum BL vom 8. – 10. Februar 2013 in Jena



www.phoenix-budo.de

Ihr zuverlässiger Partner
für Händler und
Vereins-Sammelbesteller



Aus unserem Aikido-Programm:

- Hakama und Dogi
- hochwertige Holz Waffen
- Judomatten

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



Einladung zum Trainer-Fortbildungslehrgang vom 23. – 25. November 2012 in Bad Malente

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

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

Lehrer: Ulrich Schümann, BLA; Thorsten Kopp; Joachim Eiselen u. a.

Lehrgangsführer: Ulrich Schümann, Stormarnring 17, 24576 Bad Bramstedt,
Tel. 04192 / 9249, E-Mail: lw@aikido-sh.de

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein in 23714 Bad Malente-Gremsmühlen, Eutiner Straße 45
(siehe: www.lsv-sh.de/index.php?id=22)

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Aikido-Trainer- oder -Übungsleiter-Fachlizenz im DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2012 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen (OTC-DAB: www.aikido-bund.de/downloads/).

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB: vitale Nervenpunkte und ihre Anwendung in Aikidotechniken, Aikido im Schulunterricht u. a.

Zeitplan:

Freitag, den 23.11.2012: bis 16.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten, 18 Uhr Abendessen, 19–20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird per Mail an die Teilnehmer versandt oder bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 24.11.2012: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 25.11.2012: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Lehrgangsgebühr: Für Angehörige des DAB wird keine Lehrgangsgebühr erhoben. Für Angehörige anderer Aikido-Verbände beträgt die Teilnahmegebühr 50 EUR. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Im Sport- und Bildungszentrum Malente wurden 25 Unterbringungsplätze reserviert. Der Aufenthaltspreis beträgt für Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendverpflegung (Zimmer mit Dusche/WC; Freitagabend bis Sonntagmittag) 84 EUR. Nach Absprache und gegen Entgelt können Schwimmbad und Saunen genutzt werden.

Verpflegung: Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung im Sport- und Bildungszentrum.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsführer (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten auf das Konto DAB-BLA Nr. 137782 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30) und Teilnahmebestätigung des Lehrgangsführers möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz. Auf der Internetseite des DAB wird ein Anmeldeformular eingestellt.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens zum **28. Oktober 2012** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht an der Trainerfortbildung 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*

*Ulrich Schümann,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 25. – 27. Januar 2013 in Bad Malente

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

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig Holstein e.V.

Lehrer: Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan Aikido

Lehrgangsleiter: Berthold Krause, Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;
Tel. 04192 / 899499

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein in 23714 Bad Malente-Gremsmühlen, Eutiner Straße 45
(siehe: www.lsv-sh.de/index.php?id=22)

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

Lehrstoff: Koshi-nage, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 25.01.2013: bis 17.30 Uhr Anreise, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

Samstag, den 26.01.2013: 8.15 – 9.00 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, 15.00 – 16.30 Uhr Aikido-Training, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

Sonntag, den 27.01.2013: 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, anschließend Abreise

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

Leistungen: Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für den Lehrer und die Organisation des Lehrganges. Eine Lehrgangsgebühr wird daher nicht erhoben. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.

Unterkunft: Im Sport- und Bildungszentrum können wegen geplanter Renovierungsarbeiten im ungünstigen Fall nur 20 Unterbringungsplätze reserviert werden (bitte ggf. beim Lehrgangsleiter erfragen). Der Aufenthaltspreis im SBZ beträgt für Übernachtung, Frühstück, Mittag- und Abendverpflegung (Doppelzimmer mit Dusche/WC; Freitagabend bis Sonntagmittag) 86 EUR für Erwachsene und 56 EUR für Jugendliche. Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 10 EUR.

Eine weitere Unterbringung ist im nebenan gelegenen Hotel Parkschlösschen möglich. Die Gäste des Hotels Parkschlösschens können nach Anmeldung und Vorabüberweisung an der Verpflegung des SBZ (Mittag- und Abendessen, ggf. auch Frühstück) teilnehmen.

Sonstiges: Im SBZ können nach Absprache und gegen Entgelt Schwimmbad und Saunen genutzt werden.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte E-Mail) und ggf. erforderlicher Überweisung der Unterbringungs-/Verpflegungskosten über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Geburtsdatum/Alter, Unterbringung im SBZ (ja/nein, ggf. Zimmerpartner), Telefon, möglichst E-Mail-Adresse. Ein Anmeldeformblatt kann von der Internetseite des AVSH (www.avsh.de) heruntergeladen werden.

Kontoverbindung: AVSH, Technischer Leiter, Konto-Nr. 20144150 bei der Raiffeisenbank Bad Bramstedt (BLZ 200 691 30), Kennwort „**BL Malente Jan. 2013 – Vereinsname**“

Die Teilnehmerzahl muss wegen der geringen Dojogröße ggf. begrenzt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **31. Dezember 2012** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Berthold Krause,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 26.01. – 02.02.2013

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

Lehrer: Roland Nemitz, 6. Dan Aikido; Helmut Müller, 2. 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.

Zeitplan:

Samstag, den 26.01.2013: Anreise bis 16 Uhr am Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgt die Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 02.02.2013: Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

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

3-Bett Zimmer DU/WC	330,-- EUR/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	365,-- EUR/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **15. Dezember 2012** eine Kostenpauschale von 330 EUR auf das Konto Helmut Müller, Kto-Nr. 60672030 bei der Raiba Mutlangen, BLZ 61361975 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 (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. November 2012** 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 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 Aikido-training teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer, welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind ab 01.11.2012 unter www.aikido-bund.de/Lehrgänge/ als Link bei der Lehrgangsausschreibung bzw. unter www.aikido-aalen.de/cms/ai-ski-do/ zu finden.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Helmut Müller,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 8. – 10. Februar 2013 in Jena

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e. V. / Seishinkai Jena e. V.

Lehrer: Alfred Heymann, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Telefax: 036425 / 204922, E-Mail: vizepraesident@seishinkai.de

Lehrgangsort: Sportforum Jena, Judohalle, Am Stadion 1, 07749 Jena

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

Lehrstoff: Tenchi-nage, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Zeitplan:

Freitag, den 08.02.2013: Anreise bis 17.30 Uhr, 18.15 – 20.30 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 09.02.2013: 9.30 – 11.45 Uhr, 15.45 – 18 Uhr Aikido-Training, dazwischen individuell Mittagessen (z. B. im benachbarten Restaurant)

Sonntag, den 10.02.2013: 9.30 – 11.45 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 15 EUR erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Reservierung der Unterkunft selbst vorzunehmen. Ein Hotelverzeichnis wird auf Wunsch übersandt. In der der Sporthalle unmittelbar benachbarten Sozialakademie sind bis zum Meldeschluss 14 Doppelzimmer (56 EUR pro DZ und Nacht) reserviert. Bitte mit dem Stichwort „Aikido“ selbständig buchen unter: Thüringer Sozialakademie gGmbH, Tagungshotel, Am Stadion 1, 07749 Jena, Tel. 03641 / 3030, Telefax: 03641 / 303100; www.sozialakademie.info

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (möglichst bitte per E-Mail) beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) über den zuständigen Verein möglich. Für die Organisation werden folgende Angaben benötigt: Name, Vorname, Aikido-Grad, Telefon, möglichst E-Mail-Adresse, Teilnahme am Abendessen (Samstag). Die Anmeldung wird bis spätestens **20. Dezember 2012** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 2./3. März 2013 in Kirchheim/Teck

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

Ausrichter: VfL Kirchheim e. V., Abt. Aikido

Lehrer: Karl Köppel, 7. Dan, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Markus Rebmann, Teckstr.40, 73779 Deizisau;
Tel. 07153 / 23455, E-Mail: technik@aikido-kirchheim.de

Lehrgangsort: Konrad-Widerholt-Halle, Armbruststr. 30, 73230 Kirchheim-Teck

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

Lehrstoff: Aiki-bu-jitsu, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers.

Zeitplan:

Samstag, den 02.03.2013: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Auf Wunsch gemeinsames Abendessen, bitte bei der Anmeldung mit angeben.

Sonntag, den 03.03.2013: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training. Anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Heimreise.

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 EUR erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

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

Die Anmeldung wird bis spätestens **10. Februar 2013** erbeten. Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Markus Rebmann,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2013 – Terminänderungen

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
26.01. – 02.02.2013	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe des Lehrers	DAB/Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Roland Nemitz, 6. Dan; Helmut Müller, 2. Dan
12. – 19.10.2013	Bundeswochenlehrgang für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn (Schwarzwald)	Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
01. – 03.11.2013	Übungsleiter-/Trainer-Fortbildungslehrgang	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einladung des BLA
03. – 08.11.2013	Trainer-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen mit Prüfung	DAB / Frankfurt/Main	Lehrer gemäß Einladung des BLA

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

合氣道

Die letzte Erkenntnis zur Selbstprüfung:

Masse ist physikalisch gesehen das Maß für die Trägheit eines Körpers. Diese ist bei vielen Sportlern abends auf der Couch sehr ausgeprägt und immer wieder eine große Prüfung der Trainingsmoral.

*(aus „Aikido und Physik“,
Zulassungsarbeit von Jürgen Preischl
für die Prüfung zum 5. Dan)*