

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 3/2015

Nr. 159



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 3/2015

Nr. 159

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

Die Technische Kommission des DAB und ihre wichtige Arbeit .....	3
---	---

### Magazin

Laudatio auf zwei besondere Aikido-Lehrer .....	3
Internationaler Aikido-Lehrgang in Saint-Vincent-de-Tyrosse .....	5
Hubert Luhmann in Kirchheim/Teck .....	6
Frank Mercsak ist neuer Präsident des AVNRW .....	7
Landesehrennadel für Manfred Horschke .....	8
Schuld war diesmal nicht der Bossa nova .....	10
Mein Do zur Prüfung .....	11
Von Fall zu Fall .....	12
Aikido-Telegramm .....	14
Wichtige Termine .....	15
Aikido aus Fehlern Lernen; Zulassungsarbeit von Markus Hansen .....	16

### Technik-Serie

Kote-mawashi gegen Jo-tsuki; von Dr. Thomas Oettinger .....	17
---	----

### Daten und Fakten

Einl. zur Bundesversammlung des DAB am 26.09.2015 in Frankfurt/M. ....	29
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu vom 3. – 10. Oktober 2015 im LZ Herzogenhorn .....	30
Einl. zum BL am 24./25. Oktober 2015 in Reutlingen .....	31
Einl. zum BL am 7. /8. November 2015 in Niedernhausen .....	32
Lehrgangsplan des DAB 2016 .....	33

### Titelbild:

Meister Horst Glowinski, 7. Dan, beim internationalen Aikido-Lehrgang in Saint-Vincent-de-Tyrosse (s. Bericht S. 5)



## Die Technische Kommission des DAB und ihre wichtige Arbeit

Liebe Aikidoka,

diese Ausgabe von aikido aktuell enthält eine Laudatio auf Alfred Heymann und Karl Köppel. Beide sind als nun 8. Dane die höchstgraduierten Aikidoka im DAB und damit auch in dessen Technischer Kommission, die am letzten Märzwochenende ihre Tagung des Jahres 2015 durchführte.

Der darin integrierte Workshop hatte als Hauptthema Aiki-otoshi. Daran wird beispielhaft deutlich, dass sich die TK nach Abschluss der Überarbeitung des Prüfungsprogramms derzeit schwerpunktmäßig mit Technikfragen beschäftigt, was für alle Aikidoka eine hohe Priorität haben dürfte. Es war bei der ausgewählten Nage-waza auf der Idsteiner Matte erneut gut wahrzunehmen, wie die für die Technik wesentlichen Elemente von den 15 ranghöchsten DAB-Meistern übereinstimmend so gesehen werden und dass sie auch bei den verschiedenen gezeigten (persönlichen) Ausführungen immer wieder erkennbar sind.

Die gewonnenen Erkenntnisse werden bei Gelegenheiten wie Zentral- und Danvorbereitungstrainings oder Bundeslehrgängen gestreut und es ist festzuhalten, dass sich diese Art des Treffens sehr gut eingespielt hat und von allen als wichtig wahrgenommen wird. Der gesamte DAB darf sich auf die weitere Arbeit in diesem Bereich freuen.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Laudatio auf zwei besondere Aikido-Lehrer

Im Rahmen der Tagung der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes am 27./28. März in Idstein wurden Alfred Heymann und Karl Köppel auf den 8. Dan Aikido graduiert. Beide sind nun die höchstgraduierten Lehrer unseres Bundes. Gerne habe ich den Auftrag der Technischen Kommission übernommen, eine Laudatio auf beide Aikido-Lehrer zu verfassen, die sich um die Entwicklung des Deutschen Aikido-Bundes in besonderer Weise verdient gemacht haben.

Seit vielen Jahren standen beide Aikido-Lehrer als Bundestrainer in Diensten des Deutschen Aikido-Bundes. Insbesondere nach dem im Jahr 2001 erfolgten Umbruch in der Führung, also im Präsidium und in der Technischen Kommission des DAB, hielten Alfred und Karl die positive Stimmung in den Dojo des DAB bei unzähligen Bundeslehrgängen und Bundeswochenlehrgängen hoch. Sie sorgten für Kontinuität in der Entwicklung der Technik und wurden in vorbildlicher Weise dem Satzungsauftrag der Entwicklung der Lehre und Technik des Aikido gerecht. Ihre Beliebtheit als Lehrer zeigte sich stets durch gut besuchte Lehrgänge auf Vereins-, Landes- und Bundesebene.

Beide Aikido-Lehrer waren Mitglieder der „ersten Stunde“ des Deutschen Aikido-Bundes. Auf ihr Engagement gehen einige

Gründungen von Aikido-Vereinen bzw. -abteilungen zurück. Eine kaum überschaubare Anzahl von Aikidoka wurde unter ihrer Anleitung zu Aikido-Meisterinnen und Aikido-Meistern graduiert. Viele dieser Meisterinnen und Meister haben selbst schon wieder Meister-Schüler, die im DAB aktiv sind und unseren gemeinsamen Weg unterstützen.

Neben ihrer Tätigkeit als Bundestrainer haben Alfred und Karl weitere ehrenamtliche Funktionen im Deutschen Aikido-Bund übernommen. Alfred war mehrere Jahre Vizepräsident (Organisation), Karl hat als Bundesreferent Lehrwesen die Entwicklung der Übungsleiteraus- und -fortbildung wesentlich mitgestaltet. Wie viele Prüfungskommissionen bei Kyu- und Dan-Prüfungen sie geleitet oder als Prüfer begleitet haben, können beide sicher selbst nicht mehr sagen. Karl ist zudem seit vielen Jahren Vizepräsident (Technik) im DAB und hat als Vorsitzender der Technischen Kommission die organisatorische Verantwortung für die Entwicklung der Ordnungen des DAB und die Entwicklung der Technik im DAB getragen. Gemeinsam haben beide auch noch die Planung der Bundeslehrgänge, der Bundeswochenlehrgänge und des Lehrereinsatzes geleistet. Seit ich das Amt des Bundestrainers von Karl übernommen habe, weiß ich, was an Arbeit dahinter steckt.

Mit der Graduierung auf den 8. Dan Aikido hat die Technische Kommission des Deutschen Aikido-Bundes auch den hohen technischen Stand von Alfred und Karl hervorgehoben und gewürdigt. Beide haben über viele Jahre ihre eigene Aikido-Sprache auf der Tatami entwickelt und im Rahmen von Lehrgängen vermittelt. Trotz der unterschiedlichen Körpersprache waren beide bei gemeinschaftlichen Lehrgängen ein partnerschaftliches und starkes Team.

Mit der Graduierung auf den 8. Dan würdigt die Technische Kommission auch zwei herausragende Persönlichkeiten. Beide habe ich stets als freundlich, zugewandt, mitfühlend, kommunikativ und unterstützend wahrgenommen.

Besondere Persönlichkeiten erkennt man u. a. daran, dass sie auch dann gelassen bleiben, wenn der Wind mal stark ins Gesicht bläst. Gerade in der Phase des Führungsübergangs im Jahr 2001 habe ich beide gänzlich unaufgeregt erlebt. Alfred und Karl haben durch die souveräne Leitung von Lehrgängen sowie mit unzähligen Gesprächen verunsicherter Schülerinnen und Schüler erheblich dazu beigetragen, Ruhe und Gelassenheit in unserem Bund zu erhalten.

Die Vermittlung der Entwicklung der Prüfungsordnungen für Kyu- und Dan-Prüfungen ging mit kontrovers geführten Diskussionen in den Landesverbänden und Vereinen des DAB einher. Dabei hatten Alfred und Karl die Aufgabe, die von der Technischen Kommission mehrheitlich beschlossenen Entwicklungen operativ im Rahmen von Bundeslehrgängen und Bundeswochenlehrgängen umzusetzen. Dazu gehörte m. E. auch ein gehöriges Maß an Durchhaltevermögen. Heute, nachdem die Veränderungen akzeptiert und in der Praxis in den vielen Dojo des Deutschen Aikido-Bundes umgesetzt sind, bin ich froh, dass Alfred und Karl diese Aufgabe mit Engagement, Mut und Durchhaltevermögen so souverän gemeistert haben.

Auch die völlig geräuschlose Integration vieler Aikidoka, die sich nach 2001 der AUD angeschlossen hatten und später in den Deutschen Aikido-Bund zurückkehrten, ist sicherlich auch ein besonderer Verdienst von Alfred und Karl. Zu beachten war bei diesem Prozess insbesondere, dass sich die Prüfungsordnung des DAB weiterentwickelt hatte und die in den DAB zurückkehrenden Aikidoka so in den DAB integriert werden mussten, dass sie den neuen Anforderungen der Prüfungsordnungen für Kyu- und Dan-Grade gerecht werden konnten. Dass dies so harmonisch gelungen ist, haben wir gerade dem besonderen Fingerspitzengefühl von Alfred und Karl in dieser Sache zu verdanken.

Letztendlich verbeuge ich mich vor zwei herausragenden Aikido-Lehrern, die außergewöhnliche Leistungen für den Deutschen Aikido-Bund vollbracht haben.

Schließen möchte ich mit einem persönlichen Dank an euch beide: Lieber Alfred, lieber Karl, ich bedanke mich nicht nur im Namen der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes, sondern ganz persönlich bei euch und ich freue mich auf die vor uns liegende gemeinsame Zeit mit euch.

*Hubert Luhmann,  
Bundestrainer und Mitglied der TK*



## Internationaler Aikido- Lehrgang in Saint- Vincent-de-Tyrosse

Nach zwei Jahren Wartezeit war es endlich wieder soweit. Der KSV Herne hat sich auf den Weg nach Saint-Vincent-de-Tyrosse gemacht, um der Einladung zu dem nunmehr neunten Freundschaftstreffen mit dem „Cercle d'Aikido traditionnel“ aus Frankreich nachzukommen. Meister bei diesem Treffen war Horst Glowinski oder besser bekannt als Maître Horst (7. Dan Aikido) vom KSV Herne.

Zum ersten Mal sind die Aikidoka aus Herne zum Treffen mit den französischen Freunden geflogen. Saint-Vincent-de-Tyrosse liegt an der Grenze zu Spanien, sodass eine Reise mit dem Bus nicht in Frage kam. Also ging es am Mittwoch, den 13.05.2015, von Düsseldorf aus nach Bilbao. Dort angekommen, wurden die Herner von ihren französischen Freunden abgeholt und die Fahrt über die Pyrenäen nach Frankreich konnte beginnen.

Am Donnerstag ging es dann erst mal mit einem Mittagessen los. Um auf der Matte richtig loslegen zu können, bedarf es halt etwas Energie. Das erste Aikido-Training begann dann um 15 Uhr. Der Lehrgang war sehr gut besucht. So waren inklusive der deutschen Gäste rund 120 Teilnehmer auf der Matte. Die erste Trainingseinheit beinhaltete Techniken ohne

Waffen. Der Schwerpunkt bei der Ausführung lag auf dem Einsatz des Zentrums und der Atemkraft. So steigerte Horst Glowinski durch Zentrumsarbeit nach und nach die Dynamik der Techniken, was die Teilnehmer auf der Matte ganz schön ins Schwitzen brachte. Hier kam es uns zugute, dass die Außentemperaturen aufgrund des etwas kühleren Wetters auszuhalten waren.

Am nächsten Morgen ging es dann früh mit der nächsten Trainingseinheit los. Maître Horst zeigte ausschließlich Techniken mit dem Jo. Zuerst wurden Schlagkombinationen Jo gegen Jo und Kataformen mit dem Jo trainiert. Danach ging Horst Glowinski zu Angriffen mit dem Jo und Fassangriffen auf das Jo über. Die zweite Trainingseinheit ging im Eifer des Gefechts recht schnell vorbei. Bei einem gemeinsamen Mittagessen konnten die Akkus dann wieder aufgefüllt werden.

Nach dem Mittagessen hatten die französischen Aikidoka ein Rahmenprogramm vorbereitet. Nach einer Runde „Pelote“, bei dem ein Ball mit einem Schläger gegen eine Wand gespielt wird, ging es zu einer Stierkampfarena vor Ort. Dort wurde eigens für die Gäste aus Deutschland eine Show mit Stieren aufgeführt. Zu betonen ist, dass es sich nicht um einen Stierkampf handelte.

Wer sich traute, konnte selbst in der Arena mit den Stieren auf Tuchfühlung gehen. So richtig Spaß gemacht hat das allerdings nur unseren französischen Freunden und so gingen einige von ihnen mit Blessuren nach Hause. Am Abend fand das gemeinsame Abendessen im Restaurant der Ferienanlage statt, wo die meisten Lehrgangsteilnehmer untergebracht waren. Es gab baskische Spezialitäten und Wein.

Am darauf folgenden Samstagmorgen übernahm dann Maître Jacques Valère (7. Dan Aikido) das Training. Gezeigt wurden Techniken mit dem Katana. Beginnend mit Formen des Schwertziehens wurden diese in Techniken der leeren Hand gegen Katana überführt. Die Nachmittageinheit wurde dann zusammen von Maître Horst und Jean-Yves Le Marcou (7. Dan Aikido)

geleitet. Gezeigt wurden jeweils Techniken ohne Waffen.

Dann kam es wie immer: Plötzlich war der Lehrgang vorbei. Trotz des Programms von vier Trainingseinheiten und des umfangreichen Rahmenprogramms. Als Fazit kann man sagen, dass alle Teilnehmer des Lehrgangs begeistert waren. Die Dankesreden von Horst und Jacques brachten dies sehr schön zum Ausdruck. Die Herner Aikidoka bedanken sich für die, mal wieder, exzellente Ausrichtung des Lehrgangs. Die Einladung für den 25.05.2017 in Herne ist ausgesprochen und die Freude auf ein Wiedersehen groß.

*Carsten Rosengarth,  
KSV Herne 1920 e. V.*

道

## Hubert Luhmann in Kirchheim/Teck

Sonne, Strand und Meer ...

Nicht ganz. Aber dann doch fast:

Sonne, Matten und mehr ... als nur  
Technikvermittlung bei unserem Bundes-

lehrgang am 7. und 8. März 2015 in der Konrad-Widerholt-Halle. 432 Quadratmeter Mattenfläche, 100 Teilnehmer aus ganz Deutschland, zwei wunderschöne, sonnen- durchflutete Lehrgangstage, sehr gute Technikerklärungen, erwartungsvolle und dann glückliche Gesichter, Freude pur auf der Matte, tagsüber Tenchi-Nage, abends Pizzeria-Besuch mit unerwartetem und (wirklich) ungeplantem Pizzeria-Wirt-Caruso-O-sole mio-Live-Gesangseinlage.

Am nächsten Tag dann Stab-Techniken. Nachvollziehbar erklärt, sodass das Üben leicht fiel.

Zusammengefasst: Zwei wunderschöne Tage mit grandiosem Training.

Es ist einfach schön, so viele Menschen zusammenzubringen und auf diese sportliche Art und Weise gemeinsam Zeit auf und um die Matten herum zu verbringen.

Hubert Luhmann hat es durch seine offene und sympathische Art mühelos geschafft, eine schöne Trainingsatmosphäre zu erzeugen, die Trainingsteilnehmer zu erreichen und uns ein paar Funken seines Wissens zu vermitteln.

Der Trainer ist wichtig, aber es sind die Menschen, die so einen unvergesslichen Lehrgang ausmachen, daher scheidet euch



nicht, traut euch und führt einen Bundeslehrgang durch.

So, das war genug Text, Bilder sagen mehr als 1000 Worte ...



*Meister Hubert Luhmann, 6. Dan*

Wir sehen uns beim nächsten BL in Kirchheim in 2017 wieder!

*Stefano Lenarduzzi,  
Aikido-Dojo Kirchheim/Teck*



## Frank Mercsak ist neuer Präsident des AVNRW

Auf der diesjährigen Hauptversammlung des AVNRW wurde Frank Mercsak zum neuen Präsidenten des Landesverbandes gewählt und löst damit Hubert Luhmann ab. Hubert ist seit 34 Jahren ehrenamtlich für den AVNRW tätig gewesen, zuletzt sechs Jahre als Präsident. Frank hat zuvor das Amt des Vizepräsidenten Technik innegehabt und dieses Amt sechs Jahre lang ausgefüllt; für dieses Amt musste somit ebenfalls ein Nachfolger gefunden werden.



Das neue Präsidium des AVNRW setzt sich wie folgt zusammen: Zum Vizepräsident Technik wurde Reiner Voigt aus Bad Oeynhausen gewählt. Darüber hinaus gibt es mit Marcus Behrendt aus Gelsenkirchen einen neuen Schatzmeister und mit Frank Steinmann aus Werl einen neuen Lehrreferenten.

Das Amt des Schatzmeisters übernimmt Marcus von Ada Sell, die dieses Amt jahrzehntelang bekleidete. Marcus wird bei seiner Aufgabe als neuer Schatzmeister noch ein Stück weit von Ada unterstützt, sodass wir Ada weiterhin auf Lehrgängen antreffen können.

Für ihre langjährigen und treuen Verdienste um den Landesverband erhalten Ada Sell und Hubert Luhmann die goldene Ehrennadel des AVNRW.

Wir gratulieren Frank Mercsak herzlich zur Wahl zum neuen Präsidenten und sind zuversichtlich, dass Frank die weitere Entwicklung des Landesverbandes NRW weiterhin positiv gestalten wird.

*Carsten Rosengarth,  
Referent Public-Relations AVNRW*



## Landesehrennadel für Manfred Horschke

Am 21.04.2015 stand die obligatorische Aikido-Jahreshauptversammlung der TSG Reutlingen an – so zumindest dachte unser Abteilungsleiter Manfred Horschke. Aber es sollte alles anders kommen.

Spätestens als Manfred den Tagungsraum betrat, wurde er, wie er später zugegeben hat, etwas misstrauisch. So viele Mitglieder waren bei einer JHV noch nie anwesend und die Tische waren frühlinghaft mit Tulpen geschmückt. Außerdem waren der Wirtschafts- und Finanzbürgermeister der Stadt Reutlingen, Alexander Kreher, der 1. Vorsitzende der TSG, Thomas Bader, der TSG-Geschäftsführer Dr. Benjamin Haar und die Presse mit an Bord.

Aber Manfred ließ sich äußerlich nichts anmerken. Er ging zu seinem Platz wie immer, packte seine Utensilien aus und wollte mit der Sitzung beginnen, als ihm vom 1. Vorsitzenden der TSG Reutlingen, Thomas Bader – schmunzelnd und wohlwissend, dass sich das normalerweise überhaupt nicht gehört – freundlich aber bestimmt das Wort entzogen wurde. Bei seiner Erklärung, warum er das mache, wurde spätestens jetzt jedem klar: Heute steht ein ganz besonderer Tagesordnungspunkt auf dem Programm!

Bürgermeister Alexander Kreher, der Anfang der 2000er Jahre während seiner Elternzeit begeistert zwei Jahre Aikido in Stuttgart trainiert hatte, bat Manfred nach vorn und brachte es dann auch gleich auf den Punkt: „Ministerpräsident Winfried Kretschmann hat Herrn Manfred Horschke die Ehrennadel des Landes Baden-Württemberg verliehen! Für die Stadt Reutlingen ist es natürlich eine große Freude, in seinem Auftrag Ehrenzeichen und Verleihungsurkunde übergeben zu dürfen. Deshalb bin ich heute Abend hier bei Ihnen.“

In seiner anschließenden Laudatio würdigte er die vielfältigen Verdienste und Qualitäten unseres „Chefs“.

Nachfolgend für alle Interessierten ein Ausschnitt aus der Laudatio:

„Lieber Herr Horschke, Sie sind bereits seit 1971 Mitglied der Sektion, also bereits seit 44 Jahren. Seit 30 Jahren haben Sie in der Sektion die Hauptverantwortung und noch länger sind Sie als Übungsleiter tätig. Schon vorher, nämlich von 1983 – 1989 leiteten Sie zweimal jährlich Aikido-Anfängerkurse. 1985 übernahmen Sie die Funktion des Sektionsleiters für Aikido innerhalb der Judoabteilung und seit dem Jahr 1999, nach der Umstrukturierung, die Leitung der Abteilung Aikido.

Mit großem Engagement und Beharrlichkeit füllen Sie dieses Amt aus. Auch ist mir zu Ohren gekommen, dass Sie einen großen Anteil daran haben, dass der zwischenmenschliche Umgang innerhalb der Abteilung und auch mit den anderen Abteilungen von größtem Respekt, Vertrauen und wohlwollendem Miteinander geprägt sind. Darüber hinaus, Herr Horschke, sind Sie kein Mensch, der sich selbst gern in den Mittelpunkt stellt. In Ihrer bescheidenen, gelassenen und humorvollen Art sind Sie gleichermaßen im Hauptverein als auch in der Aikidoabteilung bei Trainern und Schülern allseits beliebt. Sehr geehrter Herr Horschke, ich habe nun eine ganze Liste von Tätigkeiten, die zu Ihrem Engagement gehören“, laudierte Bürgermeister Kreher weiter.

„Seit mindestens 20 Jahren leiten Sie, natürlich zusammen mit Helfern, das Aikidoangebot im Rahmen des Sommerferienprogramms der Stadt Reutlingen. Beim jährlichen Sport- und Fitnesstag der TSG für die breite sportinteressierte Öffentlichkeit sind Sie bei der Organisation und Durchführung beteiligt. Wenn es um Aikidovorführungen oder um das Ausrichten von Lehrgängen in Reutlingen geht, sind Sie stets engagiert mit dabei und verstehen es, Ihre Mitstreiter für die notwendigen Vorbereitungen zu gewinnen.

Mit fast 77 Jahren sind für Sie Weiterentwicklung und Teilnahme an Lehrgängen und Fortbildungen nach wie vor wichtig. Auch nehmen Sie seit ca. 35 Jahren – das muss man sich mal vorstellen – einmal pro

Jahr am Sportmedizinischen Seminar in Stuttgart teil, um dieses Wissen an andere weiterzugeben.

Bundeswochenlehrgänge im Schwarzwald, weitere Bundeslehrgänge übers Wochenende stehen regelmäßig nach wie vor in Ihrem Terminkalender. Ich sagte es bereits, Sie sind ein Beharrlicher, ein Dranbleiber, heißt es. Von Ihrem Fachwissen kann man profitieren; nicht nur die Aikido-Abteilung, sondern der gesamte Verein. Sie gelten als sehr engagierter, kooperativer und kompetenter Abteilungsleiter, der in der Lage ist, langfristig – das haben Sie bewiesen und beweisen es noch – Verantwortung zu übernehmen, und Sie verstehen es, Trainer und Trainierende über Jahre, Jahrzehnte darf man bei Ihnen sagen, über die Aikidoabteilung an die TSG zu binden. Sie vertreten ihren eigenen Standpunkt, behalten auch in schwierigen Situationen den Überblick und handeln stets überlegt. Das sind beeindruckende und tolle Qualitäten, sehr geehrter Herr Horschke. Menschen wie Sie sind gerade

für Funktionsämter hervorragend geeignet.

Ihre Verdienste sind mit dem Aikido-Engagement aber noch nicht erschöpft. Sie sind nämlich nicht nur sportlich unterwegs, sondern setzen sich noch auf ganz andere Weise für die Gesellschaft ein:

Sie betreuen seit mittlerweile 17 Jahren nämlich das Aquarium im Pflegeheim Ringelbach. Diese „Rundum-Betreuung“ des Aquariums umfasst auch ca. 120 Stunden im Jahr. Dazu gehören Einkäufe, die Fütterung, die Wartung, die Pflege und natürlich auch Gespräche mit den Heimbewohnern. Für Frau Argast von der Reutlinger Altenhilfe ist es ganz wichtig, deutlich zu machen, dass die Heimbewohner sich immer auf Ihren Besuch freuen. Sie stellen Ihnen Fragen rund um das Aquarium und Sie sind stets geduldig und antworten freundlich. Auch für das Haus Ringelbach, Herr Horschke, sind Sie eine richtige, echte Bereicherung. Zum Schluss, die Fische können sich bei Ihnen nicht bedanken, denn diese sind stumm (der darauf folgende

Ausspruch von Manfred: „Die sind Gott sei Dank ruhig“, erzeugte beim Bürgermeister und den Zuhörern lautes Lachen), aber ich will an dieser Stelle nochmals Ihr jahrzehntelanges, außergewöhnliches Engagement herausstellen.“

Anschließend steckte Bürgermeister Kreher Manfred die Ehrennadel ans Revers und überreichte die Urkunde mit den Worten: „Ich darf auch noch die Urkunde verlesen; keine Angst, die ist weitaus kürzer als meine Laudatio“, was erneut Anlass zur allgemeinen Erheiterung gab.

Bevor wir der Würdigung „von oben“ unseren Dank „von unten“ anschlossen, bedankte



*Bürgermeister Alexander Kreher (li.)  
und Manfred Horschke (4. Dan)*

*Foto: Michael Schächtele*

sich Klaus Lange-Feldhahn bei Herrn Bürgermeister Kreher und beim TSG-Vorstand für das Kommen und erinnerte daran, dass zwei unserer Vorstandsmitglieder derzeit schwer krank sind und deshalb heute leider nicht dabei sein können. Wir alle wünschen den beiden auf diesem Wege gute und vor allem baldige Genesung!

Wie wir bei der anschließenden souverän geführten und informativen Jahreshauptversammlung feststellen konnten, hatte Manfred unseren „kleinen Überfall“ – auch dank eines gesundheitsfördernden Geschenkes der Abteilungsmitglieder einschließlich eines humorvollen Gedichtes – gut überstanden. Schließlich ist er mittlerweile ja auch schon etwas „erfahrungreicher“ (Goldene Ehrennadel der TSG Reutlingen für 20-jährige ehrenamtliche Mitarbeit im Verein und Auszeichnung durch die Stiftung „Dienst am älteren Menschen“).

Fast überflüssig zu erwähnen, dass er für ein weiteres Jahr einstimmig wieder als Abteilungsleiter gewählt wurde. Auch dazu von uns herzlichen Glückwunsch!

Übrigens: Wir „jublieren“ weiter. Nächstes Jahr feiert unsere Abteilung ihr 50-jähriges Bestehen!

*Gabi Krauss,  
Klaus Lange-Feldhahn,  
Gunnar Beschle,  
TSG Reutlingen e. V.*

道

---

## Schuld war diesmal nicht der Bossa nova ...

Wenn man eine Aufgabe beendet hat, schaut man zurück und erinnert sich wie alles angefangen hat. So auch in der folgenden Geschichte:

1974 lernte Ulrike Schleuter bei einer deutsch-französischen Judo-Begegnung in einem Judo-Dojo Manfred Putzka kennen. Sie war Gast bei ihrer Lehrerkollegin, deren Mann der Gastgeber war, Judo-Lehrer, Kreis-Danbeauftragter. Manfred hatte ge-

rade seine ÜL-Lizenz erhalten und erschien erst zum gemütlichen Beisammensein. Bei einer Diskussion am Büfett über die „schlanke Linie“ lud Manfred die Damen zu einem Aikido-Probetraining ein. Ulrike kam und nahm an ihrer ersten Aikido-Stunde teil. Im März 1975 heirateten beide. Im Aikido gibt es halt schnelle Aktionen!

Seit 1974 ist Ulrike Putzka mit dem Aikido verbunden und aktiv. Lange Zeit war sie als lizenzierte Übungsleiterin für die Jugend tätig und leitete lange eine Aikido-Arbeitsgemeinschaft für Mädchen am städtischen Anno-Gymnasium in Siegburg.

Auf einer Jahreshauptversammlung des Aikido-Verbandes Nordrhein-Westfalen wurde sie vor Jahren zur Frauenbeauftragten des AVNRW gewählt, eine Position, die wir beim Aikido eigentlich gar nicht brauchen, weil es z. B. auf unserer Tatami weder Frauen noch Männer, weder Ausländer noch Migranten gibt ... – nur Menschen, die harmonisch miteinander trainieren.

Ulrike folgte mit wenigen Ausnahmen jeder Einladung des Landessportbundes zu Versammlungen und Tagungen und es gab in den Anwesenheitslisten hinter dem Namen keine leere Stelle, wie es häufiger bei großen Verbänden der Fall war.

2015 war für sie und den AC Siegburg ein Jahr der Veränderung. Ende 2014 musste sie die Aufgaben krankheitsbedingt etwas langsamer angehen. 2015 kandidierte sie nicht mehr für den Vereinsvorstand und stellte auch schweren Herzens das Amt der Frauenbeauftragten zur Verfügung. Sobald der Arzt aber „grünes Licht“ gibt, will sie ihr Training wieder fortsetzen.

Die letzte JHV des AVNRW fand zum Bedauern des Präsidiums ohne ihre Anwesenheit statt.

Eigentlich wäre die Geschichte hier zu Ende, aber einige Zeit nach der Jahreshauptversammlung des Verbandes traf ein Blumengruß mit den besten Genesungswünschen des AVNRW-Präsidenten Frank Mercsak ein. Ein paar Stunden später war noch ein großer Umschlag im Briefkasten mit einer großen Überraschung:

Nachgelagert zur Hauptversammlung des AVNRW waren die Vereine gebeten

worden, einen Vorschlag zu unterstützen, Ulrike die „Silberne Ehrennadel“ des AVNRW zu verleihen.

Als Zeichen des Dankes und dass alles gut angekommen ist, dieses Bilddokument:



*Ulrike Putzka erhält  
die silberne Ehrennadel des AVNRW*

*Manfred Putzka,  
AC Siegburg e. V.*



## Mein Do zur Prüfung

Meine Vorbereitung auf den 1. Dan fing eigentlich schon im Sommer 2013 an. Damals hörte ich das erste Mal von meiner Trainerin von der Idee, mich in die Prüfung zu schicken. Ich weigerte mich vehement. Mit Händen und Füßen versuchte ich ihr zu erklären, dass ich noch nicht so weit sei, meine Techniken alle noch nicht ausgereift wären und überhaupt, wie sollte ich diese Theorieprüfung überleben?! Nach einem mehrstündigen Gespräch meinte sie schließlich: „Ich kann deine Angst gut verstehen, das geht allen so, wenn sie auf den Dan zugehen sollen. Das ist schon okay, wenn du glaubst, das geht noch nicht“, und

ich war eigentlich ganz zufrieden mit diesem Ausgang.

Am nächsten Tag bekam ich eine E-Mail mit dem Fragenkatalog der Theorieprüfung und dem Satz „Hier, da kannst du schon mal anfangen, dir was auszudenken, und dann üben wir das vorher. Ich glaub' an dich, wir machen das trotzdem“, und der Weg begann.

Von Anfang an hatte ich die größte Angst vor der Theorie, insbesondere vor dem mündlichen Teil. Ich bin einfach kein Redner, der aus drei Sätzen fünf Minuten Vortrag zaubern und dabei auch noch sicher und kompetent wirken kann. Ich bin mit neun Jahren zum Aikido gekommen und quasi damit aufgewachsen. Ich mache es länger, als ich es nicht gemacht habe, und es ist einfach immer ein Teil meines Lebens gewesen. Gerade deshalb fiel es mir unendlich schwer zu erklären, was Aikido eigentlich für mich ausmacht und bedeutet, was dazu gehört, weil es einfach immer da war.

Im Frühjahr 2014 fingen wir also an, die ersten Vorträge bei uns in der Trainingsgruppe zu üben und gemeinsam zu besprechen. Alle Anwesenden hörten sich an, was ich vorbereitet hatte, stellten Fragen und machten Anmerkungen, wie man das verbessern könnte. Die Vorträge wurden immer besser und die Übung, vor anderen Menschen auf einer Matte etwas über Aikido zu erzählen, half mir unglaublich, an Sicherheit und Selbstbewusstsein zu gewinnen.

Geplant war ursprünglich, dass ich die Prüfung am Oktobertermin 2014 machen sollte. Im Sommer waren wir uns aber nach einem weiteren Gespräch einig, dass ich doch noch etwas mehr Zeit brauchte, um die Theorie und die Techniken sicher zu verinnerlichen und das Niveau abgeben zu können, das wir uns vorstellten. So änderten wir die Planung also auf März 2015.

Schwierig für mich war besonders, dass ich in meinem Verein keinen dauerhaften Trainingspartner mit annähernd genug Erfahrung hatte, um ihn als Uke für eine Dan-Prüfung zu nehmen. Ich trainierte mir also alles mit wechselnden Uke an, was mir

letztlich aber vielleicht sogar zugutekam, da ich mich nicht auf nur einen Stil einstellen konnte.

Bei meiner Vorbereitung hat mir auch ganz besonders die Freundschaft zwischen meinem Verein, dem BSV in Bramfeld, und der HNT in Harburg geholfen, wo ich jederzeit zum Training kommen und mittrainieren konnte. Die Trainer und Mitglieder dort haben mich die ganze Zeit voll unterstützt, sind mir mit gutem Rat zur Seite gestanden und letztlich konnte ich meinen Traum-Uke bei der HNT finden und gemeinsam mit ihr noch intensiver trainieren.

Die letzten Wochen vor der Prüfung waren schrecklich, nichts wollte mehr so richtig klappen. Ich war nach vier bis fünf Trainingseinheiten pro Woche körperlich am Ende und wollte einfach nur alles hinschmeißen. Dieser Teil der Vorbereitung war wohl für alle Beteiligten schwer zu ertragen, wir waren nervlich am Limit.

Die Findung meines Traum-Uke machte alles etwas besser. Ich wurde ruhiger und auch die Vorträge, die inzwischen richtig gut liefen, machten mich zuversichtlich, vielleicht doch nicht mit Pauken und Trompeten unterzugehen.

In der Woche vor der Prüfung lernte ich meine Ausarbeitung zur theoretischen Prüfung im Umfang von 15 Seiten Wort für Wort auswendig und war also am Samstag, den 21.03.2015, irgendwie doch ganz gut vorbereitet auf alles, was bei so einer Prüfung kommen könnte.

Aufgeregt und hibbelig bis zum geht nicht mehr war ich natürlich trotzdem. Wie bei allen Prüfungen vorher wurde ich aber vergleichsweise ruhig, sobald ich die Matte betrat und die Prüfung begann. Mehr als durchfallen kann man dann sowieso nicht mehr. Man kann nur noch abarbeiten, was einem als Erstes zu den Ansagen einfällt, und hoffen, dass es das Richtige ist, was man sich da eingeprägt hat. Die Prüfer waren scheinbar zufrieden mit dem Gemerkten und alle Anwärter meiner Gruppe bestanden ihre Prüfungen.

Die nächste Herausforderung folgte auf dem Fuße: Hakama binden und zusammenlegen für Anfänger.

Vielen Dank dafür an alle, die mich während der langen Vorbereitung unterstützt, beraten, mir in den schlechten Momenten Mut gemacht, das Genöle und die Perfektionssucht eines Prüfungsanwärters ertragen und immer mitgefiebert haben.

Lara Neubert,  
HTBU Hamburg e. V.

氣

---

## Von Fall zu Fall

„Wie nehme ich meinen Schülern die Angst, vorwärts Hals über Kopf auf die Matte zu fallen?“

Ein befreundeter Aikidolehrer war bei uns zu Besuch und richtete diese Frage nach dem Training an meinen Meister. Das darauf folgende Gespräch fand ich sehr interessant und ich bat um Erlaubnis, es veröffentlichen zu dürfen. Vielleicht gibt es noch andere Anfänger wie mich, die ihr Verständnis vertiefen möchten.

„Ist es tatsächlich Angst oder nur Unsicherheit, die blockiert? Die Technik kann man lernen, als Lehrer führst du deine Schüler Schritt für Schritt zum Erfolg. Sie kommen ja auch, um Kampfkunst zu erlernen, da setze ich einen gewissen Biss voraus.“

„Nicht jeder bringt die körperlichen Voraussetzungen mit, die müssen oft erst aufgebaut werden.“

„Ich finde, es sind eher die psychischen Voraussetzungen, welche stimmen müssen, den Körper kann man leichter beeinflussen und formen. Das Training muss Spaß machen und Erfolgserlebnisse bringen. Ich jedenfalls will nach jeder Einheit das Gefühl haben, ein Stück weitergekommen zu sein. Ich denke, das geht allen so.“

„Was machst du, wenn ein Schüler absolut nicht vorwärts fallen will?“

„Muss er ja nicht, er kann auch Lowfalls machen, das ändert nichts am Aikidoprinzip. Es ist so simpel, dass es jeder Neuling sofort anwenden kann. Man braucht keine



„Anfängertechniken“ zu erfinden, alles ist (mit)machbar.

Genau genommen fällt man nicht vorwärts oder rückwärts, sondern nach unten. Aus der Position Low oder High. Beides hat dieselbe Ausgangssituation, der Uke entscheidet sich für eine Variante.

Außer bei den Koshi-nage und den Sute-mi-waza (sog. Opferwürfen, bei denen der Werfende sein eigenes Gleichgewicht aufgibt, um den Uke mitzuziehen; Anm. der Red.) hat Uke immer die Wahl. Unversehrt einen Wurf zu überstehen setzt Glückshormone frei. Der Fluss wird nicht gestört, die Bewegung nicht gewaltsam unterbrochen.

Ein schönes Gefühl, das Spaß macht.

Und Spaß macht süchtig nach mehr, das ist wie mit Schokolade.

Ich beobachte oft Anfänger, die aufmerksam hinschauen und sich das Fallen selbst beibringen. Andererseits habe ich langjährige Aikidoka, welche nur ein paar Mal während des Trainings das „Fliegen“

genießen und ansonsten die schonungsvolle Variante wählen.“

„Wieso meinst du, dass Uke die Wahl hat, wie er fällt?“

„Das Ukemi umfasst alle Handlungen des Uke, nicht nur die Falltechniken. Ein Griff ans Gelenk oder zum Revers ist ja noch kein Angriff, es ist die Einleitung.“

Dastehen und eine Hand festhalten ist in der Pubertät sehr spannend, in der Kampfkunst eher nicht. Uke muss handeln, versuchen, Nage zu treffen und das verlorene Gleichgewicht wieder zu erlangen, NICHT freiwillig zu fallen, den Konter zu suchen.

Logische Angriffe helfen Nage, die logische ‚Lösung‘ zu verstehen, und Uke lernt dabei mit. Am Ende einer solchen Folge von Aktion und Reaktion steht Uke idealerweise genau in der Position, die ihm das Fallen so leicht macht.

Nicht nur Nage muss um Kontrolle und zentriertes Üben bemüht sein, Uke ebenso.“

„Wie lange dauert es bei euch im Durchschnitt, bis ein Anfänger frei fallen kann?“

„Das ist individuell; drei Monate, ein Jahr, manchmal auch länger.“

„Du hast Schüler, die das in drei Monaten lernen?“

„Genau genommen lernen sie Ukemi, für die Highfalls reichen dann drei Stunden.“

„Verar\*\*\* du mich jetzt?“

„Vielleicht ein bisschen, aber lass es uns doch testen. Die zwei Jungs dort drüben wären soweit und ich kenne noch ein paar von auswärts, die auch Interesse haben.“

Dass es alle an einem Tag schaffen, kann ich nicht garantieren, aber jeder wird

sich weiterentwickeln, das verspreche ich dir ...“

Und so kam es, dass wir uns Anfang Mai zum Highfall-Seminar im Schwarzwald trafen, wo ich die Freude am freien Fallen entdeckte. Und wer wissen will, wie das in etwa aussah, der schaue unter:

<https://www.facebook.com/aikisimmersfeld>

Susanne Wokali.,  
AV Simmersfeld 2009 e. V.



## Aikido-Telegramm

### Gratulation!

Die aktuellen Danprüfungen fanden am 21./22. März in Frankfurt/M. und Hamburg statt. Als Prüfungskommissionen waren Martin Glutsch (6. Dan, Vors.), Manfred Jennewein (6. Dan) und Frank Mercsak (5. Dan) sowie Markus Hansen (5. Dan, Vors.), Werner Lättig und Dr. Damian Magiera (jeweils 4. Dan) im Einsatz.

Wir danken den ausrichtenden Vereinen für die Arbeit vor Ort und gratulieren herzlich:

#### **zum 4. Dan:**

Conradi, Werner      *Hausbruch-Neugrabener TS*

#### **zum 3. Dan:**

Kamalov, Ayvar      *SG v. 1896 Misburg*  
Köster, Dierk      *VfK Langenhagen*

#### **zum 2. Dan:**

Himpel, André      *Braunschweiger JC*  
Ackermann, Linda      *Aikido u. Karateverein Augsburg*

Wellnitz, Michael

*TSV München-Milbertshofen*

Dr. Möhring, Carola  
Kositzki, Ingrid

*TGS Walldorf 1896  
Walddörfer SV*

Majnusz, Krzysztof

*Samurai Unterfranken*

#### **zum 1. Dan:**

Neubert, Lara  
Kaminski, Torsten  
Kießling, Bastian  
Behrendt, Marcus  
Gutt, Sven  
Laue, Andreas  
Löser, Kristina  
Menzel, Bettina  
Kramer, York

*Hamburger TS  
Braunschweiger JC  
AC Stuttgart  
TC Gelsenkirchen  
TC Gelsenkirchen  
Aikido Flughafen FFM  
ZfK Altenburg  
Kaltenkirchener TS  
Judo Club Halver*

Weiterhin hat die Technische Kommission des DAB, welcher die 15 höchsten Danträger unseres Verbandes angehören, bei der Jahrestagung am 27.03.2015 in Idstein folgende Graduierungen beschlossen:

- Zuerkennung des **8. Dans** Aikido für **Alfred Heymann** (Bad Sachsa), Bundestrainer des DAB
- Zuerkennung des **8. Dans** Aikido für **Karl Köppel** (Rainau), Vizepräsident (Technik) des DAB
- Zuerkennung des **6. Dans** Aikido für **Roger Zieger** (Berlin), Regionaltrainer des AV Berlin-Brandenburg

Diesen langjährigen und verdienten Leistungsträgern des DAB gebührt unser besonderer Glückwunsch für die Anerkennung ihrer technischen und pädagogischen Kompetenzen.

---

### Neuer Verein des DAB

#### **Aikido-Verband HE e. V.**

TV Niederseelbach e. V.,  
Eric Klose, Seelbacher Grund 1,  
65527 Niedernhausen; Tel. 06127 / 1708  
[eric.klose@online.de](mailto:eric.klose@online.de)

## Aufruf zur Vorstellung in aikido aktuell

Liebe Aikidoka,

aa lebt von interessanten Artikeln. Wie wäre es also, wenn ihr euch vorstellt? Es ist sicherlich für die Leserschaft spannend, wie ihr zum Aikido kamt und was euch dabei hält oder euch sogar begeistert. Fragen, die euch hoffentlich anregen, haben wir unten für euch vorbereitet. Sie sollen euch nur als Anregung dienen. Ob ihr einen Fließtext schreibt oder nur Stichworte zusammenstellt, überlassen wir euch ebenfalls.

Eure Einsendungen sollten per E-Mail an [geschaeftsstelle@aikido-bund.de](mailto:geschaeftsstelle@aikido-bund.de) erfolgen. Der Umfang sollte drei DIN-A-4-Seiten (Schriftgröße 12, einzeilig, Rand 2 cm) nicht überschreiten. Bitte hängt Fotos in einem Bildformat wie jpg an und berücksichtigt den aa-Redaktionsschluss (für das nächste aa: 01.09.2015) Je nach Anzahl der Rückmeldungen bringen wir eine oder auch mehrere Vorstellungen pro Heft. Liegen uns mehr vor, als wir veröffentlichen können, lassen wir das Los entscheiden.

Wenn ihr noch Fragen habt, kommt gerne auf uns zu (Mailadresse s. o., Tel. 07172/915110). Vielleicht haben wir „die“ wichtigen Fragen vergessen – bitte gebt uns auch solche Hinweise.

### Aikido im DAB: Aikidoka stellen sich vor

- möglichst Foto (Portrait oder beim Aikido) – bitte der Mail auch in einem Bildformat (z. B. jpg) anhängen
- Wer seid ihr? (Name, Alter etc.)
- Wo macht ihr Aikido? (Verein, Ort, Meister/in, bei dem/der ihr trainiert)
- Wie lange macht ihr Aikido?
- Welchen Gürtelgrad habt ihr gerade?
- Wie oft geht ihr ins Training?
- Wie weit ist eure Anfahrt dorthin?
- Habt ihr eine Trainerausbildung?

- Gebt ihr selbst Training oder helft ihr dabei?
- Habt ihr sonstige Funktionen im Verein bzw. in der Abteilung?
- Wie seid ihr zum Aikido gekommen? (persönliche Ansprache, Inserat o. Ä.)
- Was gefällt oder auch missfällt euch am Aikido?
- Welchen schönsten Moment hattet ihr beim Aikido?
- Welche Ziele habt ihr auf eurem Do?

Vielleicht noch:

- Lehrgangsbesuche? (Begeisterung dafür? Anzahl?)
- Übertragbarkeit von Aikido auf den Alltag?
- Verwendung von Aikido bei einer körperlichen Attacke?
- Informationen oder Tipps für andere Aikidoka?
- sonstige Hobbys?
- ...

Viel Spaß beim Schreiben wünscht euch

euer aa-Redaktionsteam



## Wichtige Termine

**11. Juli 2015:** Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang III ab 2. Dan vom 12. – 19. September 2015 in Bad Blankenburg

**5. September 2015:** Meldeschluss zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 3. – 10. Oktober 2015 im LZ Herzogenhorn

**26. September 2015:** Bundesversammlung des DAB in Frankfurt/Main

**27. September 2015:** Meldeschluss zum BL am 24./25. Oktober 2015 in Reutlingen

**10. Oktober 2015:** Meldeschluss zum BL am 7./8. November 2015 in Niedernhausen

## Aikido aus Fehlern lernen

### Negative Expertise und konstruktive Fehlerkultur im Aikido-Unterricht mit Fortgeschrittenen

**Auszüge aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan von Markus Hansen, Polizei-SV Kiel e. V. (2013)**

#### 1 Einleitung

„Man darf eine Technik nie falsch zeigen“, ist eine häufig gehörte Meinung, wenn es darum geht, wie man Aikido unterrichten soll. Mag dieser Satz bei Neuanfängerinnen und Neuanfängern, die ihre ersten Wochen auf der Matte erleben, noch angebracht erscheinen, so wird es danach jedoch zunehmend wichtig, von dieser Dogmatik der unbedingten Fehlermeidung abzurücken.

Oft sind es die gleichen Fehler, die bei mehreren Aikidoka auftauchen. Ein Aufzeigen des Fehlers, eine gemeinsame Analyse und insbesondere eine Herausarbeitung des Unterschiedes zwischen der gewünschten und der erbrachten Ausführungsform ermöglichen es, das Wissen um eine korrekte Ausführung in den Schülerinnen und Schülern auszubilden und zu verfestigen und Fehlervermeidungsstrategien aufzubauen. Je länger Aikidoka aktiv sind, desto schwieriger erscheint jedoch die Korrektur auftretender Fehler.

Dies ist nicht nur durch den Grad der Verinnerlichung vorhandener Bewegungsmuster und die zunehmende Subtilität der Unterschiede zwischen „falsch“ und „richtig“ bedingt, sondern auch dadurch, dass die Betroffenen dabei den emotional negativen Eindruck haben können, ihnen würde etwas weggenommen, was sie sich bereits mühsam erarbeitet haben.

Während frühe<sup>1</sup> Zulassungsarbeiten und Lehrbriefe zum Themenbereich „Fehler im

1 „Früh“ im Sinne der Entwicklungsgeschichte des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) bzw. zuvor der Sektion Aikido im Deutschen Judo-Bund (DJB).

Aikido“ zwar existieren und auch in der Übungsleiter-/Trainerlizenzausbildung des DAB auf das Thema Fehlerkorrektur eingegangen wird, beziehen sich diese in der Hauptsache auf die Fehler von Anfangenden<sup>2</sup>. Es gibt – zumindest im Aikido – noch wenig dokumentierte Auseinandersetzung damit, wie man fortgeschrittene Schülerinnen und Schüler so ausbildet, dass sie nicht nur Formen gut nachvollziehen und nachahmen, sondern über diese hinauswachsen und durch beständige Arbeit an sich selbst und den eigenen Fehlern ihr eigenes Aikido an den Tag legen und darüber hinaus auch gute Aikido-Lehrerinnen und -Lehrer werden können.

Die vorliegende Arbeit soll einen Ansatz aufzeigen, diesem Ideal näher zu kommen. Nach einer historischen Betrachtung von didaktischen Ansätzen und insbesondere Mythen der Budo-Didaktik werden sowohl Erkenntnisse aus der wissenschaftlichen Forschung im Bereich der künstlichen Intelligenz, einem Teilbereich der Informatik, sowie aus Psychologie, Pädagogik, Methodik und Didaktik im schulischen Bereich als auch Methoden des wissenschaftlichen Diskurses vorgestellt und deren Anwendung im modernen Aikido-Unterricht betrachtet.

#### 1.1 Romantische Vorstellung: Der traditionelle Budo-Lehrer

Die Annahme, wie Unterricht in den Kampfkünsten aussieht, ist bei vielen Menschen mit romantischen Vorstellungen verknüpft, die durch ihre Rezeption faktischer wie fiktiver Überlieferungen geprägt wurden. Als das moderne Gendai Budo<sup>3</sup> im 20. Jahrhundert anfang, sich im Westen zu verbreiten, wurde das Phänomen „asiatische Kampfkunst“ zunehmend in Fachbüchern und schließlich auch in der Populär-  
(Fortsetzung auf S. 21)

2 Zum Beispiel von Erhard Altenbrandt: Die häufigsten Fehler bei Aikido-Anfängern (Fehlerkorrektur), ohne Datum.

3 Gendai Budō (現代武道): Moderne Kampfkünste, bezeichnet nach der Meiji-Restauration (1866–1869) entstandene Budo-Schulen in Japan.

## Kote-mawashi gegen Jo-tsuki

von Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan

Ukes Position ist bei Jo-tsuki zwar ähnlich wie bei einem Fauststoß, für Nage stellt sich aber die zusätzliche Herausforderung, die Waffe unter Kontrolle zu bringen.

Dazu nimmt Nage während des Angriffs das dem Uke zugewandte Bein zurück, macht dadurch die Linie frei und passt sich Ukes Bewegung an. Durch den Griff über Ukes Handrücken und einen deutlichen Schleifschritt (Okuri-ashi) nach hinten verlängert Nage die Vorwärtsbewegung und destabilisiert den Angreifer etwas. (Abb. 2 – 4, 11) Gleichzeitig wäre Uke in dieser Situation auch nicht mehr in der Lage, den Stab selbständig loszulassen und mit der Hand in anderer Weise anzugreifen.

Die Schwierigkeit in der Technikausführung besteht nun darin, dass Ukes vordere Hand durch den Stab stabilisiert wird, sodass ein einfaches Verdrehen im Handgelenk (wie sonst bei Kote-mawashi oder Kote-gaeshi üblich) hier ausscheidet.

Stattdessen nutzt Nage den Stab wie eine Achse, um welche Ukes Hand herumgewickelt wird. Dazu nimmt Nage seinen Ellbogen deutlich nach unten und überträgt diese Drehung auf Ukes Arm. Nach Erreichen der typischen Kote-mawashi-Position öffnet sich Ukes Griff um den Stab und erlaubt eine leichte Entwaffnung nach oben durch Nages zweite Hand (Abb. 5 + 6, 12 + 13).

Auch falls Uke den Stab jetzt noch mit der zweiten Hand festhalten sollte, ist es aufgrund des langen Hebels möglich, dass Nage das von ihm kontrollierte Ende zur Führung von Ukes Ellbogengelenk nutzt und den Kote-mawashi zu Ende bringt (Abb. 7 – 10, 14).

Diese Ausführungsform ist Teil der vierten Kata und schließt dort die Gruppe der Techniken gegen Stabangriffe ab.

氣



(2)



(1)



(4)



(6)



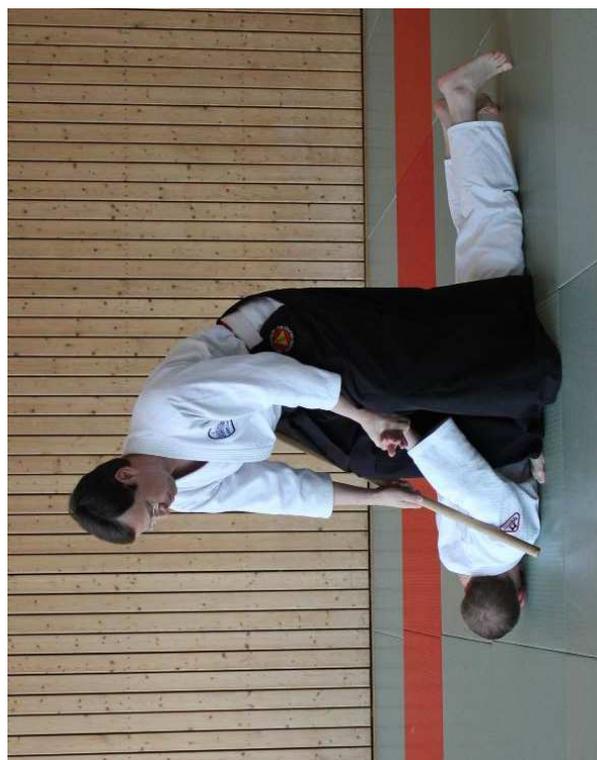
(3)



(5)



(8)



(10)



(7)



(9)



(12)



(14)



(11)



(13)

(Fortsetzung von S. 16)

kultur in beispielsweise Action-Filmen aufgegriffen. Sowohl in den Fachbüchern als auch in den Filmen wurden dabei diverse Mythen transportiert, die sich zum Teil bis heute erhalten haben.

Ein Beispiel ist „Zen in der Kunst des Bogenschießens“ von Eugen Herrigel (1948, 1953 ins Englische übersetzt und insbesondere in den USA populär). Dieses Buch war prägend für die Rezeption der japanischen Kampfkünste im Westen als Methoden zur Entwicklung der Persönlichkeit, als Wege, die von spirituellen Lehren durchdrungen waren.

Da das Buch einige Verbreitung erlangte, spielten auch in der Folge andere Bücher auf den Titel an<sup>1</sup> oder übernahmen Aufbau, Duktus und Grundaussagen. Die transportierten Mythen wie der des weisen und spirituell geprägten Budo-Lehrers oder der starken Verankerung der geistigen Lehren im Zen wurden dabei erst in jüngerer Vergangenheit aufgearbeitet.

Herrigel, der sich überhaupt nur ein Dojo und einen Lehrer angesehen und diese als exemplarisch angenommen hatte, schildert in seinem Buch diverse Anekdoten über das traditionelle Lernen einer solchen Kampfkunst, um damit seine Thesen über Zen als starkes Element in den Kampfkünsten und im Unterricht derselben zu belegen.

Allerdings hatte Herrigels Lehrer Kenzo Awa<sup>2</sup> selbst keine Wurzeln im Zen, viele der geschilderten Dialoge fanden in Abwesenheit eines Dolmetschers statt (Herrigel selbst soll nur bedingt Japanisch gesprochen haben) oder die bewusst sehr frei gehaltenen Übersetzungen des Dolmetschers ließen einen breiten Spielraum zu, sodass Herrigel genau das vorfand, was zu finden er erwartete.

1 Zum Beispiel von Robert Pirsig: Zen und die Kunst, ein Motorrad zu warten, 1974.

2 Japanische Namen werden nach westlicher Konvention wiedergegeben, also zunächst der Individualname, dann der Familienname, zum Beispiel „Morihei Ueshiba“, auch wenn in Japan die umgekehrte Adressierung üblich ist.

Hätte Herrigel diese Erfahrungen nicht in einem Buch publiziert, wäre dies vermutlich ohne Belang geblieben. Aufgrund der Verbreitung des Buches und der darin enthaltenen Ansichten<sup>3</sup> sahen sich aber nicht wenige Anbieter von Unterricht im Gendai Budo im Westen mit einer entsprechenden Erwartungshaltung konfrontiert. Im Effekt einer selbst erfüllenden Prophezeiung<sup>4</sup> gab es daher zunehmend Angebote für Interessenten, die eben dem entsprachen, was Herrigel schilderte. Nachdem das Werk 1956 ins Japanische übertragen wurde, konnte man auch in Japan Anpassungen des Angebots an diese Nachfrage beobachten, die, etwa über Soldaten der amerikanischen Besatzungstruppen, ihren Weg in den Westen (zurück) fanden. Die westliche Nachfrage führte also zu „original japanischen“ Angeboten, die diese Nachfrage befriedigten.

Auch in anderen Büchern existieren Darstellungen, wie westliche Interessenten von japanischen Lehrern lernen. In einem dieser Bücher<sup>5</sup> schildert Dave Lowry, wie er als Jugendlicher einen japanischen Lehrer in den USA fand und von diesem in jahrelangem Einzelunterricht in das System der Yagyū-Shinkage-Ryū<sup>6</sup>, einer Schule des

6 Shoji Yamada: The Myth of Zen in the Art of Archery, in: Japanese Journal of Religious Studies 2001 28/1–2. <https://7mh.de/herrigel>

4 Vergl. Robert Merton: The self-fulfilling prophecy, in The Antioch Review, Bd. 8, 1948. 193-210. <https://7mh.de/selfpro>

Die selbsterfüllende Prophezeiung ist demnach eine Vorhersage, die wahr wird, allein weil sie vorhergesagt bzw. erwartet wurde. Die vorhersagende Person nimmt dabei auf die Umwelt Einfluss und verändert sie entsprechend der eigenen Erwartungshaltung. Dadurch wird diese Erwartung zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Die vorhersagende Person reagiert dabei weniger auf die objektive Realität einer spezifischen Situation als dass sie ihre Handlungen basierend auf der individuellen Bedeutung bestimmt, die sie ihr zumisst.

5 Dave Lowry: Autumn Lightning: The Education of an American Samurai, Shambhala Publications, Boston, 2001.

6 Yagyū-Shinkage-Ryū (柳生新陰流): Eine der ältesten japanischen Schwertschulen, um 1568 von Nobutsuna Kamiizumi begründet.

Koryu Bujutsu<sup>7</sup>, eingewiesen wurde. Ähnliche Berichte sind nicht unbedingt selten und werden bei entsprechend erzählerischem Talent der Autoren gern rezipiert. Filme wie „Karate Kid“ (1984) haben das Bild des älteren, weisen Lehrers, der einen einzelnen jungen Schüler unterrichtet, sich ganz auf ihn einlässt, um seine Entwicklung optimal zu unterstützen, in die Erwartungshaltung des Publikums transportiert. Während Lowrys Buch dabei Mythen eher ausräumt, werden sie im Bereich der Populärkultur eher befördert.

## 1.2 Aikido-Unterricht hier und heute

Nun sieht die Realität in den meisten Aikido-Vereinen hierzulande jedoch anders aus. Einzelunterricht, wie bei Herrigel, Lowry oder in Karate Kid dargestellt, bildet vermutlich eher die Ausnahme. Nur die wenigsten Lehrer innerhalb unseres Verbandes verfügen über einen eigenen Trainingsraum, in dem ein derartiger Einzelunterricht überhaupt stattfinden könnte.

Aikido-Training findet bei uns zudem in Gruppen statt, die in gemeinnützigen Vereinen organisiert sind und in der Regel öffentliche Sportstätten für den Trainingsbetrieb nutzen. Während der Lehrer in Lowrys Buch den jungen Interessenten mehrfach wegschickt und er erst die Nachhaltigkeit seines Interesses unter Beweis stellen muss, sind Vereine auf Beitragszahlungen und damit auf neue Mitglieder wirtschaftlich angewiesen. Deshalb, aber auch aus einem anderen Selbstverständnis heraus, werden Interessenten bei uns in der Regel nicht abgewiesen. Zum Grundwesen unseres Verbandes gehört der Anspruch, dass allen Aikidoka die gleichen Optionen offenstehen sollen und dass es ebenso allen Interessenten offenstehen soll, Aikido bei uns zu erlernen.

Aus diesem Anspruch heraus resultiert unter anderem, dass der Unterrichtsansatz

nicht darauf basiert, dass unter Leistungsgesichtspunkten selektierte Personen auf der Matte stehen, sondern sich ausgesprochen heterogene Gruppen aus Menschen unterschiedlicher sozialer Herkunft, Altersstufen, Lebenskontexte, Geschlechter etc. im Aikido-Training wiederfinden. Entsprechend hat sich unser Lehrsystem darauf eingestellt. Hatten in der Samurai-Ausbildung der Koryu Bujutsu das korrekte Erlernen von Techniken und das Vermeiden von Fehlern noch lebensentscheidende Bedeutung, ist unser System inzwischen darauf ausgerichtet, mit unterschiedlichen Lernbegabungen umzugehen, im Zweifel eben mehr Zeit aufzuwenden.

War es für die Samurai wichtig, eine Technik möglichst schnell so zu beherrschen, dass eine Kampfsituation zu eigenen Gunsten entschieden werden konnte, steht im Aikido eher die Durchdringung der Technik als die Überwindung des Angreifenden im Vordergrund. Daher sind die Unterrichtsmethoden dieser alten Schulen nicht zwingend die für die Situation in Deutschland zum Vermitteln von Aikido passenden. Nicht nur unterscheiden sich die Lernziele von Koryu Bujutsu und Aikido, auch die Mentalität von Japanern und Europäern divergiert, was unterschiedliche Unterrichtsansätze nahelegt<sup>8</sup>.

Die akademische Forschung im Bereich Lehren und Lernen, die über das eingangs erwähnte „nichts Falsches zeigen“ längst hinaus ist, erscheint daher als geeignetere Quelle, Aikido-Unterricht zu betrachten. Auch in den allgemeinbildenden Schulen findet sich eine starke Heterogenität wieder, auch wenn die Durchmischung der Altersgruppen in den Klassen deutlich geringer ist. Die in Studium und Referendariat den angehenden (Schul-)Lehrerinnen und Lehrern vermittelten Methoden, jungen Menschen Fertigkeiten und Kenntnisse beizubringen, sind daher vermutlich eher zur Anwendung im Aikido geeignet als die

---

7 Koryū Bujutsu (古流武術): Alte Schulen der Kampfkünste, bezeichnet vor der Meiji-Restauration in Japan etablierte Kampfkunst-Schulen, deren Traditionslinien teilweise mehrere Jahrhunderte zurückreichen.

---

8 Anmerkung: Dies ist keine Bewertung der Koryu Bujutsu im Vergleich zu den Gendai Budo, sondern lediglich eine (grobe) Hervorhebung einiger Unterschiede.

harschen Methoden einer quasi militärischen Ausbildung, bei der es in erster Linie um das Überleben geht.

Im Aikido haben wir gegenüber den allgemeinbildenden Schulen zudem den Vorteil, dass wir keine festgelegten Zeitrahmen zur Erarbeitung der Lernziele haben. Die Abschlussprüfungen finden nicht zu bestimmten Zeitpunkten statt, sondern die Aikidoka können geprüft werden, sobald sie jeweils individuell den Anforderungen gewachsen sind. Die Prüfungen stehen in der Regel in der Bedeutung auch hinter der Freude am Aikido an sich zurück.

Außerdem nehmen die Schülerinnen und Schüler im Aikido freiwillig und aus eigenem Antrieb heraus am Training teil, was viele Probleme wie Motivationsdefizite und pubertätsbedingte indifferente Trotzhaltungen, die man im Schulunterricht antreffen kann, deutlich abmildert. Dennoch gibt es natürlich auch im Aikido-Unterricht Herausforderungen methodischer Art, zum Beispiel der Umgang mit Fehlern, die von den Übenden gemacht werden.

Neben derartigen Herausforderungen im konkreten Unterricht existiert auch für den Verband als Rahmenorganisation für die Weitergabe des Aikido die große Herausforderung, wie man nicht nur gute Aikidoka, sondern insbesondere gute Aikido-Lehrende ausbildet, die das Aikido nicht nur konservieren, sondern es ebenso wie dessen Didaktik weiterentwickeln und an folgende Generationen weitergeben.

Gute Aikidoka sind nicht notwendigerweise auch gute Aikido-Lehrende. Ein hervorragendes Beherrschen der Techniken geht nicht zwingend damit einher, die komplexen körperlichen und abstrakten Konzepte dieser Kampfkunst gut vermitteln sowie einen Rapport<sup>9</sup> zu den Lernenden aufbauen und erhalten zu können. Gute

Aikido-Lehrende müssen in der Lage sein, eine vertrauensvolle persönliche Beziehung zu den Lernenden aufzubauen, um nicht nur (Aikido-)technisches Wissen, sondern auch die Begeisterung dafür transportieren zu können.

Zu den entscheidenden Unterschieden zwischen guten Aikidoka und guten Aikido-Lehrenden gehört die Fähigkeit, nicht nur Fehler zu erkennen, sondern auch deren Ursachen sowie das Wissen, wie man diese Ursachen konstruktiv angeht, um die Fehler abzustellen. Desgleichen gilt für Schul- und Hochschullehrende: Fachliches Wissen ist fraglos sehr wichtig, qualifiziert allein aber nicht zur Lehrperson; zusätzlich ist fachdidaktisches Wissen erforderlich.

Ebenfalls zu den Eigenschaften guter Aikido-Lehrender gehört die Fähigkeit, innerhalb der Lerngruppe eine Atmosphäre herstellen und pflegen zu können, die es den Lernenden ermöglicht, Fehler offen anzunehmen und aus ihnen zu lernen, ohne beispielsweise eine Bloßstellung befürchten zu müssen.

Die vorliegende Arbeit soll darstellen, dass negative Expertise und konstruktive Fehlerkultur Bausteine für diese Fähigkeiten sind. In den nächsten Kapiteln werden dafür diese Konzepte mit ihrem theoretischen Unterbau zunächst unabhängig vom Aikido vorgestellt, bevor in der Folge dann ein Bezug zum Aikido-Unterricht mit insbesondere fortgeschrittenen Lernenden aufgenommen wird.

## 2 Negative Expertise

Durch Lernen aus Fehlern kann negative Expertise aufgebaut werden, was ein wichtiger Bestandteil von Wissen ist. Das Auftreten von Fehlern wird so für den Erkenntnisgewinn genutzt.

Negative Expertise oder negatives Wissen ist eine Form des Erfahrungswissens, also des aus erlebten eigenen oder nachvollzogenen fremden Erfahrungen Gelernten. Es ist das Wissen darüber, wie etwas nicht beschaffen ist oder nicht funktioniert, sowie gegebenenfalls darüber, warum nicht.

<sup>9</sup> Hier ist Rapport nicht im militärischen Kontext eines Statusberichts gemeint, sondern bezogen auf die Verwendung des Begriffs in der Psychologie. Rapport bezeichnet dabei eine gegenseitig wohlwollende und vertrauensvolle Aufmerksamkeit, die Menschen einander entgegenbringen, umgangssprachlich etwa ein „Draht zueinander“.

Die Begriffe wurden unabhängig voneinander von verschiedenen Fachleuten eingeführt, insbesondere von Marvin Minsky<sup>10</sup> im informationswissenschaftlichen Kontext der künstlichen Intelligenz<sup>11</sup> sowie von Fritz Oser<sup>12</sup> im Kontext der pädagogischen Psychologie<sup>13</sup>. Der eigentliche Gedankengang ist dabei älter, schon in den von Konfuzius überlieferten Gesprächen finden sich entsprechende Aussagen: „Einzugestehen, dass man etwas nicht weiß, ist Wissen.“<sup>14</sup>

Für die im weiteren Verlauf nachfolgenden Kapitel, die sich mit Aikido auseinandersetzen, wurde der Terminus der negativen Expertise gewählt, da für die später aufgeführten Folgerungen für das Aikido nicht nur theoretische Kenntnisse (Wissen) relevant sind, sondern auch das Beherrschen von praktischen Fertigkeiten, die nicht alle verbalisierbar sind.

---

10 Marvin Lee Minsky (geb. 1927) ist ein US-amerikanischer Mathematiker und Informatiker, der (zusammen mit anderen) 1954 den Begriff der künstlichen Intelligenz begründete und später das Forschungslabor für künstliche Intelligenz am renommierten Massachusetts Institute of Technology (MIT) mitgründete, wo er heute noch tätig ist. Obschon nicht unumstritten, gilt er als Koryphäe.

11 Marvin Minsky: Negative Expertise, in: International Journal of Expert Systems, 1994, Vol. 7, No. 1, 13-19.

12 Fritz Oser (geb. 1937) ist ein Schweizer Pädagoge und Psychologe, inzwischen emeritierter Professor. Zu seinen Schwerpunkten zählen psychologische Didaktik und Methodik, insbesondere der Themenkomplex um das Lernen aus Fehlern. Zwar merkt man seinem Sprachduktus mitunter eine religiöse Vorbelastung an, dennoch sind seine Ausführungen gehaltvoll.

13 Trotz vorhergehender Arbeiten sei verwiesen auf Fritz Oser, Maria Spychiger: Lernen ist schmerzhaft, Zur Theorie des Negativen Wissens und zur Praxis der Fehlerkultur, Beltz, Weinheim, 2005. (Darin wird auch erwähnt, dass Fritz Oser den Begriff 1993/1994 einführte, jedoch konnte die entsprechende Primärquelle nicht gefunden werden.)

14 Aus den Analekten des Konfuzius (Lun Yü), 2, 17, wiedergegeben nach <https://7mh.de/konfuzius> – das erste Wort des Lun Yü ist übrigens „Lernen“.

## 2.1 Negative Expertise in der künstlichen Intelligenz

In einer einführenden Publikation baut Marvin Minsky seine Überlegungen und sein Konzept der negativen Expertise auf regelbasierten Expertensystemen<sup>15</sup> auf, die ein Ergebnis der Forschungen zur künstlichen Intelligenz waren. Das Wissen nahezu aller dieser Systeme ist demnach in Form positiver Regeln wie folgt abgebildet: Falls Zustand A eintritt, führe Operation B aus.

Minsky argumentiert, dass ein derartiges rein positiv formuliertes Regelsystem einen quantitativ relevanten Anteil an Expertise außer Acht lässt: Das Wissen darüber, wie etwas nicht gemacht wird, was er als negative Expertise benennt. Minsky postuliert, dass ein großer Teil des menschlichen Wissens negativ ist<sup>16</sup>, sodass beispielsweise bei zeitkritischen Operationen in Entscheidungsprozessen bestimmte Optionen nicht weiter verfolgt werden, da das Wissen, dass diese nicht zielführend sind, bereits vorhanden ist.

Ziel der wissenschaftlichen Forschung zur künstlichen Intelligenz ist es unter anderem, Systeme zu entwickeln, die selbstständig lernen und Entscheidungen treffen können. Bei den genannten regelbasierten Expertensystemen sind Systeme mit Regeln, die auch abbilden, wie ein Problem nicht gelöst werden kann, gegenüber Systemen mit rein positiv formulierten Regeln im Vorteil, da sie eine reduzierte Menge an Optionen durchprüfen müssen, um zur Lösung eines Problems zu gelangen. Informationstechnische Systeme können also Ressourcen wie beispielsweise Rechenzeit

---

15 Expertensysteme bezeichnen in der Informatik Computerprogramme, die Menschen bei der Lösung von komplexeren Problemen unterstützen können, indem Handlungsempfehlungen aus einer Wissensbasis, zumeist einer Datenbank, abgeleitet werden. Es werden fallbasierte und regelbasierte sowie solche Expertensysteme unterschieden, die anhand von Entscheidungsbäumen Lösungsvorschläge berechnen.

16 Ein quantifizierbarer Beleg dieser Behauptung bleibt jedoch aus.

oder Speicherbedarf einsparen, wenn sie über negative Expertise verfügen.

Marvin Minsky beschränkt seine Betrachtungen allerdings nicht auf informationstechnische Systeme, sondern geht insbesondere auf menschliche Entscheidungsprozesse ein, die wiederum als Vorbild für Systeme der künstlichen Intelligenz dienen sollen. Damit kommt er den in Kap. 2.2 aufgeführten Konzepten aus der pädagogischen Psychologie inhaltlich wiederum nahe, führt sie allerdings in dieser Richtung nicht weiter.

So wird laut Minsky das Treffen einer Entscheidung nicht selten als positive Handlung angesehen (nicht positiv im Sinne einer Bewertung, sondern dahingehend, dass etwas gegeben wird). Er beschreibt das Treffen einer Entscheidung jedoch als negative (wegnehmende) Handlung, da der Moment, in dem die Entscheidung getroffen wird, der Moment ist, in dem der Prozess, Alternativen zu durchdenken, beendet wird.

Auch Kreativität, Humor und andere menschliche Aktivitäten, die einen emotionalen Anteil beinhalten, werden von Minsky als Ausfluss negativen Wissens charakterisiert. Insbesondere im Fall von Humor ist demnach das Wissen darüber, was eben gerade nicht mehr lustig ist, relevant, um eine Pointe zu erlangen, die möglichst nah an diese Grenze herankommt, sie aber gerade genau nicht überschreitet, um besonders erfolgreich zu sein.

Neben der negativen Expertise von Individuen weist er zudem auf die kollektive negative Expertise von Gesellschaften hin, die sich relativ trivial beispielsweise in Verkehrsschildern niederschlägt, die etwa vor scharfen Kurven warnen. Hierbei handelt es sich um eine mehrfache Transferleistung. Die Erfahrung, dass man nicht zu schnell in eine enge Kurve fahren sollte, wurde ursprünglich unabhängig von der Kurve gemacht, die explizit durch Beschilderung gekennzeichnet ist. Das Schild selbst gibt auch keine Handlungsanweisung, sondern der Kurvenhinweis an sich sorgt dafür, dass Verkehrsteilnehmende ihre negative Expertise – wie man nicht

durch eine Kurve fahren sollte – zum Einsatz bringen.

## 2.2 Negatives Wissen in der pädagogischen Psychologie

Der Begriff des negativen Wissens wurde in der pädagogischen Psychologie von Fritz Oser eingeführt und geprägt. Das Konzept wurde von anderen Wissenschaftlern übernommen und weitergeführt und gilt inzwischen als etabliert. Die Anerkennung der Existenz von negativem Wissen und dessen Wertschätzung ist einer der Bausteine zur Errichtung einer konstruktiven Fehlerkultur.

Wie auch Minsky beschreibt Oser negatives Wissen als die Kenntnis darüber, wie etwas nicht beschaffen ist, wie etwas nicht funktioniert, wie ein Problem nicht lösbar ist, welche Strategien nicht hilfreich oder weiterführend sind etc. Während Minsky seinen Begriff allerdings referenzfrei einführt, liefern Oser (und in der Folge andere) einen theoretischen Unterbau für das Konzept basierend auf Konstruktivismus und Metakognition.

### 2.2.1 Grundlagen aus dem Konstruktivismus

Im Konstruktivismus<sup>17</sup> wird davon ausgegangen, dass Wahrnehmen, Erleben und Lernen des Menschen Konstruktionsprozessen unterliegen, für die sinnesphysiologische, neuronale, kognitive und soziale Prozesse beeinflussende Faktoren sind. Lernende erschaffen sich im Lernprozess ein individuelles mentales Modell der von ihnen wahrgenommenen Welt. Dadurch bedingt ist das, was jemand in einer bestimmten Situation lernt, primär in Abhängigkeit von der lernenden Person selbst und ihren Erfahrungen geprägt. Die lernende Person konstruiert ihre eigene Wirklichkeit also selbst. Das in anderen Lerntheorien vertretene Modell der Umweltorientierung von Lernprozessen wird im Konstruktivismus explizit nicht unterstützt.

<sup>17</sup> Vergl. Horst Siebert: Pädagogischer Konstruktivismus, Lernen als Konstruktion von Wirklichkeit, Luchterhand, München, 2003.

Wissen ist in der konstruktivistischen Lerntheorie etwas, was für jeden Lernenden individuell zu sehen ist, und insofern kein exaktes und beliebig reproduzierbares Abbild einer objektiven Realität. Wissen kann daher nicht für alle Menschen identisch sein, da es jeweils darauf basiert, wie sich eine Person ihre individuelle Realität und deren Sinn konstruiert hat. Wissen entspricht einer Art persönlicher Landkarte, mit der sich eine Person die Realität erschließt.<sup>18</sup>

Gartmeier et al. betonen, dass Wissen, welches bei einer Aufgabenstellung nicht erfolgverhelfend war, nicht notwendigerweise wertlos oder überflüssig ist. Auch wenn sich Wissen als nicht direkt zielführend erwiesen hat, kann es als Teil einer Heuristik bei zukünftigen Aufgabenstellungen von Nutzen sein, da auch das Wissen darüber, wie eine Aufgabe nicht zu lösen ist, hilfreich ist. Negatives Wissen kann demnach als Hinweis auf nachteilbehaftete oder inkorrekte Lösungswege fungieren.

Gartmeier et al. veranschaulichen dieses Konstrukt am Beispiel eines Taxifahrers, der nicht die geographisch kürzeste Route zum Fahrtziel wählt, da er über Erfahrung dahingehend verfügt, dass zu bestimmten Uhrzeiten das gesteigerte Verkehrsaufkommen die Fahrt auf dieser Route verzögert. Er wählt daher einen geographischen Umweg, um seine Fahrgäste möglichst zeitnah zu ihrem Fahrtziel zu befördern. Obwohl die gewählte Route dabei eine längere Strecke beinhaltet, ist sie zeitlich kürzer als die kürzeste Verbindung und damit für die Fahrgäste günstiger. Der konstruktivistische Aspekt des negativen Wissens des Taxifahrers findet sich darin, dass er sein selbst gesammeltes und erstelltes Erfahrungswissen aus früheren Fehlern (im regelmäßig wiederkehrenden Stau steckengeblieben) nutzt, um sonst gültige Lö-

sungsmöglichkeiten auszuschließen, da diese unter den gegebenen Umständen eben gerade nicht die optimale Lösung darstellen.

### **2.2.2 Grundlagen aus der Metakognition**

Metakognition steht für die Auseinandersetzung mit den eigenen kognitiven Prozessen, bedeutet soviel wie das „Wissen über das eigene Wissen“ oder „Denken über das Denken“.<sup>19</sup> Theorien im Bereich der Metakognition gehen davon aus, dass Lernende über ihr eigenes Lernen Wissen und Erkenntnisse haben, und bezeichnet Strategien, wie Lernende optimal lernen und wie dieses Lernen für sie und für andere beschrieben werden kann.

Die Metakognition umfasst dabei zwei strategische Aspekte, metakognitives Wissen (deklarativ; Kenntnisse über kognitive Gegebenheit) und metakognitive Kontrolle (exekutiv; Steuerung von Planungs-, Regulierungs- und Bewertungsaktivitäten einer Handlung).

Bei den deklarativen Aspekten des metakognitiven Wissens geht es darum, sich eigene kognitive Prozesse bewusst zu machen, für das eigene Verstehen Aufmerksamkeit zu haben, die eigenen Kompetenzen zu kennen, planvolles Handeln als relevant zu erkennen, die Komplexität von Aufgaben und Anforderungen zu erkennen und über Strategien zu verfügen.

Bei den exekutiven Aspekten der metakognitiven Kontrolle steht im Vordergrund, Lernprozesse hinsichtlich des Zeitrahmens und des Herausforderungslevels einschätzen und realistisch planen zu können, vorhandenes Vorwissen zu aktivieren, Anforderungen zur Bewältigung der Aufgaben zu untersuchen, Lernprozesse zu initiieren, eine strategische Lernkontrolle (Prognosen über Lernerfolgsverlauf aufstellen und abgleichen, gegebenenfalls neu steuernd eingreifen) durchzuführen und

---

18 Vergl. Martin Gartmeier, Johannes Bauer, Hans Gruber, Helmut Heid: Negative Knowledge: Understanding Professional Learning and Expertise, in: Vocations and Learning: Studies in Vocational and Professional Education, 2008, 1, 87-103. <https://7mh.de/gart2008>

---

19 Vergl. Armin Kaiser, Ruth Kaiser: Metakognition. Denken und Problemlos optimieren, Luchterhand, 1999.

Strategien für auftretende Probleme beim Lernen vorzuhalten und anzuwenden.

Im Modell des negativen Wissens wirkt die Metakognition, insbesondere das metakognitive Wissen, dahingehend regulierend, dass Lernende ihre Handlungsstrategien adaptieren, also an die in einer Situation vorliegenden Bedingungen anpassen können. Ferner verfügen Lernende dadurch über eine bewusste Kenntnis ihrer eigenen Fähigkeiten sowie ihres individuellen Wissens. Dadurch können sie besser einschätzen, wie gut ein Problem gelöst werden kann oder welche Wissensbereiche dafür noch erlernt werden müssen. Negatives Wissen ist somit ein Werkzeug für Lernende, um effiziente und weniger effiziente Lösungsstrategien für eine Aufgabenstellung voneinander zu unterscheiden und entsprechend auszuwählen.

### 2.3 Lernen aus Fehlern

Fragt man Menschen danach, was Wissen ist und wie man es erlangt, so erhält man vermutlich zumeist positiv formulierte Antworten, beispielsweise jemand habe es geschafft, durch ein Labyrinth zu gelangen und kenne nun den Lösungsweg. Diese intuitive Herangehensweise blendet allerdings aus, dass eben auch Misserfolge oder Fehler lehrreiche Teile des Lösungsweges waren. Die Fehler werden retrospektiv ausgeblendet.

Beim Lernen aus Fehlern geht es darum, sich eben diese Fehler bewusst zu machen, sich die Frage zu stellen, warum genau ein bestimmter Ansatz in einem Fehler resultierte, um so negative Expertise bezüglich der Aufgabenstellung zu erwerben.

Zur Veranschaulichung: In die Betrachtung einer Münze fließt der zugehörige Prägestempel mit ein, der die gleiche Oberflächenstruktur aus einer anderen Perspektive abbildet. Im Prozess der Münzherstellung ist der Prägestempel dabei von essentieller Bedeutung, er ist formgebend für den Rohling. Ebenso bestimmen die beim Lösen einer Aufgabenstellung begangenen Fehler das innere Bild, das Lernende vom Lösungsweg als Prototyp für zukünftige

Ansätze bei ähnlich gelagerten Aufgabenstellungen ausbilden.

Es wird daher angenommen, dass der bewusste Umgang mit Fehlern helfen kann, dass Lernende bei zukünftigen Aufgabenstellungen mit einem besseren Lösungsansatz ausgerüstet sind und schnellere Lösungswege oder bessere Lösungen finden. In Unterrichtssituationen gibt es ein Verhaltensmuster, das Oser et al. als das „Bermuda-Dreieck der Fehlerkorrektur“ bezeichnen.<sup>20</sup> Die lehrende Person stellt dabei eine Frage an die Lerngruppe. Eine lernende Person meldet sich, wird aufgerufen und gibt eine falsche Antwort. Die lehrende Person ruft kommentarlos die nächste lernende Person auf, gegebenenfalls wiederholt sich das Muster, bis eine korrekte Antwort gegeben wird. In diesem Bermuda-Dreieck der Fehlerkorrektur verschwinden die Chancen, die von den ersten Lernenden gegebenen (falschen) Antworten zu korrigieren. In der Regel kommen diese Antworten durch eine fehlerhafte Lösungsstrategie zustande.

Durch die noch nicht einmal explizite Rückmeldung, dass es sich um eine falsche Lösung handelt, können die Lernenden hier ihre Lösungsstrategie nicht korrigieren. Sie werden bei erneuter Konfrontation mit einer gleich gelagerten Aufgabenstellung also voraussichtlich wieder bei einem ähnlichen Ergebnis landen, sich dann aber eventuell nicht mehr trauen, es zu kommunizieren. Eine gemeinschaftliche Analyse, warum die lernenden Personen zu falschen Ergebnissen gekommen sind, könnte hingegen die negative Expertise der gesamten Lerngruppe befördern. Ein Lernen aus Fehlern und damit der Aufbau negativer Expertise sind also nicht nur aus eigenen Fehlern möglich. Um die gemeinschaftliche Analyse zu ermöglichen, kann es dabei sinnvoll sein, dass die Lehrperson den wahrgenommenen Fehler der gesamten Lerngruppe erneut präsentiert, um

<sup>20</sup> Vergl. Fritz Oser, Tina Hascher, Maria Spychiger: Lernen aus Fehlern, Zur Psychologie des negativen Wissens, in: Wolfgang Althof (Hrsg.): Fehlerwelten, 1999, Leske + Budrich, Opladen, 11-41.

dann schrittweise die Ursache zu ergründen und abzustellen.

Dieses advokatorische Lernen, das heißt ein Lernen durch das stellvertretende Hin- und Hingehen, tritt auch bei Märchen in Erscheinung. Bei Märchen wie beispielsweise denen der Brüder Grimm werden bestimmte Lebensweisheiten und -erfahrungen in Geschichten mit zur Verdeutlichung gern archetypisch überzeichnet dargestellten Protagonisten und Antagonisten kodiert und transportiert. Insbesondere junge Rezipienten identifizieren sich mit den Protagonisten und nehmen deren Erfahrungen als nahezu eigene wahr, erfahren so deren – zumeist überspitzt dargestellte – Fehler und Erfolge und lernen daraus.

Auch für die Lehrenden ist es wichtig, aus den eigenen Fehlern in der Vermittlung von Inhalten zu lernen. Weiß man bereits, dass bestimmte Erklärungsmuster für bestimmte Lernende nicht nachvollziehbar sind, kann man sich darauf einstellen, die Lehrmethode entsprechend adaptieren und „ihre Sprache sprechen“, um so verbesserte Lernerfolge zu realisieren. Der durch die Lehrenden moderierte Lernprozess in der Gruppe kann daher diesen helfen, Zugang zum individuellen Lernverständnis der jeweils Lernenden zu gewinnen und ihre Lösungsstrategien für unterschiedliche Aufgabenstellungen nachzuvollziehen (was für eine Strategie wurde gewählt?) und zu ver-

stehen (warum wurde diese Strategie gewählt?).

### 3 Konstruktive Fehlerkultur

Der konstruktive Umgang mit Fehlern im Unterricht ist inzwischen Untersuchungsgegenstand wissenschaftlicher Forschung. Der Begriff Fehlerkultur bezeichnet eine strukturierte Methode, wie eine Organisation oder (Lern-)Gruppe mit Fehlern, Fehlerisiken und Fehlerfolgen umgeht. Konstruktiv ist diese Fehlerkultur, wenn sie in ihrer Ausrichtung darauf abzielt, dass durch die Behandlung eines Fehlers neue positive wie negative Expertise in den Lernenden (und Lehrenden) entsteht.

#### 3.1 Grundlagen

Eine Fehlerkultur hat vier grundlegende Aspekte: Fehlerfreundlichkeit, Lernorientierung, Normtransparenz und Fehlerangst.<sup>21</sup>

*Fehlerfreundlichkeit* bedeutet dabei, dass Fehlern mit einer positiven und offenen Haltung begegnet wird. Fehler werden beim Bearbeiten von Aufgaben erwartet und mit eingeplant. In betrieblichen Kontexten bedeutet Fehlerfreundlichkeit auch, dass es allen Beteiligten im positiven Sinne bewusst ist, dass Aufgaben mit höheren (etwa wirtschaftlichen) Risiken auch mehr Fehler mit sich bringen werden.

(Fortsetzung folgt) 道

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

## KLUGE LAGERHALTUNG – KURZE LIEFERZEITEN

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

**PHOENIX**  
BUDOSPORT

PHOENIX Budoport  
Westkirchener Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 02524 / 2679280  
Info@phoenix-budo.de  
www.phoenix-budo.de

## 21. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. am 26. September 2015 in Frankfurt/Main – Einladung und Tagesordnung

Lorch, den 1. Juni 2015

An

- die Aikido-Landesverbände des DAB
- die nicht durch einen Aikido-Landesverband vertretenen Mitgliedsvereine des DAB
- die Mitglieder des Präsidiums des DAB

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

die 21. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes e. V. (DAB) findet am Samstag, dem 26. September 2015, in Frankfurt/Main statt (Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt/Main, Tel. 069/67890, E-Mail: reservierung@lsbh.de, Internet: [www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt](http://www.landessportbund-hessen.de/bereiche/sportschulen-tagungsstaetten/frankfurt)). Hierzu lade ich satzungsgemäß unter Veröffentlichung dieser Einladung in aikido aktuell ein. Die Bundesversammlung beginnt um 13 Uhr. Es geht um 12 Uhr ein gemeinsames Mittagessen am Tagungsort voraus, zu dem der DAB die Delegierten (einen pro ALV) einlädt.

### **Tagesordnung:**

- 01 Feststellung der form- und fristgerechten Einberufung
- 02 Feststellung der Stimmberechtigung
- 03 Genehmigung des Protokolls der 20. Bundesversammlung des DAB
- 04 Festsetzung der Tagesordnung
- 05 Berichte der Mitglieder des Präsidiums und der Jugend des DAB mit Aussprache
- 06 Bericht der Kassenprüfer
- 07 Entlastung des Schatzmeisters und der weiteren Präsidiumsmitglieder
- 08 Wahl der Mitglieder des Präsidiums und des Rechtsausschusses sowie der Kassenprüfer (soweit beantragt bzw. erforderlich)
- 09 Bestätigung des Bundesreferenten Jugend des DAB (soweit neu gewählt)
- 10 Festsetzung von Beiträgen, Gebühren und Materialkosten (soweit beantragt)
- 11 Genehmigung des Haushaltsplanes
- 12 Änderung der Satzung des DAB (soweit beantragt)
- 13 Behandlung vorliegender Anträge mit Beschlussfassung
- 14 Durchführung von Ehrungen (soweit beantragt)
- 15 Festlegung von Zeit und Ort der nächsten Bundesversammlung
- 16 Verschiedenes

Anträge an die Bundesversammlung müssen spätestens am Freitag, dem 14. August 2015, bei mir eingegangen sein (DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger, Stuttgarter Straße 32, 73547 Lorch). Die Vertretungsberechtigung und Verfahrensfragen sind in der Satzung des DAB geregelt.

Die 1. Vorsitzende des AV Hessen Petra Schmidt steht freundlicherweise als Ansprechpartnerin vor Ort zur Verfügung (Am Buchwaldskopf 6, 65527 Niedernhausen, Tel.

06127/78343, E-Mail 1.Vorsitzender@aikido-hessen.de). Übernachtungen am Tagungsort sollten die Delegierten bitte, falls erforderlich, über sie buchen. Ich wünsche eine gute Anreise zur Versammlung!

Mit besten Aikido-Grüßen

Dr. Barbara Oettinger  
Präsidentin des DAB

---

## **Einladung zum Bundes-Wochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 3. – 10. Oktober 2015 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu-Grade mit Prüfung)**

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

**Lehrer:** Dr. Hans-Peter Vietze, 6. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission

**Lehrgangleiter:** Dr. Hans-Peter Vietze, Zillering 47, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
Tel.: 06105 / 23779; E-Mail: vietze.hp@t-online.de

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

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 4. Kyu. Gäste aus anderen Verbänden sind willkommen.

**Lehrstoff:** täglich 2 bzw. 3 Unterrichtseinheiten mit Lehrstoff aus dem Kyu-Programm des DAB bzw. nach Maßgabe des Lehrers. Die übrige Zeit steht zur freien Verfügung der Lehrgangsteilnehmer/-innen.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 03.10.2015:** Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

**Samstag, den 10.10.2015:** Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunch-Paket

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

3-Bett Zimmer DU/WC	340,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	375,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **5. September 2015** eine Kostenpauschale von 330 Euro auf das Konto Hans-Peter Vietze, IBAN: DE66 5019 0000 4101 5460 69, BIC: FFVBDEFF bei der Frankfurter Volksbank (Stichwort: Herzogenhorn

BWL 4) 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- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **15. August 2015** 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.

Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Hans-Peter Vietze,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 24./25. Oktober 2015 in Reutlingen**

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

**Ausrichter:** TSG Reutlingen e.V.

**Lehrer:** Alfred Heymann, 8. Dan, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Uwe Neumann, Blockäckerstr. 37, 72760 Reutlingen;  
Tel.: 07121 / 210281, E-Mail: neumannschmierer@t-online.de

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

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

**Lehrstoff:** Tekubi-osae, Ude-kime-nage und Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe **A** gemäß Ziffer 7.2 VOD-DAB vermittelt.

---

**Zeitplan:**

**Samstag, den 24.10.2015:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 bis 18 Uhr Aikido-Training, anschließend auf Wunsch gemeinsames Abendessen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben.

**Sonntag, den 25.10.2015:** 9.30 bis 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise.

**Lehrgangsgebühr:** Es wird eine Lehrgangsgebühr von 10 Euro erhoben.

**Unterkunft:** Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Auf Wunsch wird ein Hotelverzeichnis übersandt.

**Anmeldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung (möglichst per E-Mail) beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad, ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen und schriftlicher Bestätigung möglich.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung wird bis spätestens **27. September 2015** erbeten. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Uwe Neumann,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 7./8. November 2015 in Niedernhausen**

**Veranstalter:** Deutscher Aikido-Bund e. V.

**Ausrichter:** Aikido-Club Niedernhausen e. V.

**Lehrer:** Wolfgang Schwatke, 6. Dan Aikido

**Lehrgangsleiter:** Michael Helbing, Imkerweg 10, 65527 Niedernhausen;  
Tel. 06127 / 997942; E-Mail: m-helbing@unitybox.de

**Lehrgangsort:** Turnhalle der Theißtalschule, Lenzhahner Weg 11, 65527 Niedernhausen; Wegbeschreibung unter: [www.aikido-club.com](http://www.aikido-club.com), Termine/Training

**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-mawashi, Koshi-nage, Verkettungen; Rest nach Maßgabe des Lehrers

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 07.11.2015:** bis 15 Uhr Anreise; 15.30 – 18.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Gelegenheit für ein gemeinsames Abendessen. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, ob eine Teilnahme gewünscht wird.

**Sonntag, den 08.11.2015:** 9.30 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung bei einem kleinen Imbiss und Abreise

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

**Unterkunft:** Es wird gebeten, selbst eine Unterkunftsreservierung vorzunehmen. Ein Unterkunftsverzeichnis (pdf) findet ihr auf unserer Homepage unter [www.aikido-club.com](http://www.aikido-club.com), Termine/Lehrgänge.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung per E-Mail über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter ([m-helbing@unitybox.de](mailto:m-helbing@unitybox.de)) unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen sowie einer Bestätigung per E-Mail möglich.

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **10. Oktober 2015** 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*

*Michael Helbing,  
Lehrgangsleiter*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2016 (Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
16.01.16	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza bis 2. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
22. – 24.01.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Bewegungsverwandt- schaften, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	AVSH / Malente	Hubert Luhmann, 6. Dan
31.01. – 06.02.16	Aikido- und Ski-Langlauflehrgang ab 5. Kyu / Lehrstoff nach Maßgabe der Lehrer	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn	Helmut Müller, 3. Dan; Karl Köppel, 8. Dan
05. – 07.02.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab- techniken, 4. Kata; Rest nach Maßgabe des Lehrers	SC Gaißach e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
13.02.16	Zentraltraining / Schwerpunkt: Nage- und Katame- waza, Programm bis 1. Kyu (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister

05./ 06.03.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-bu-jitsu, Koshi- nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers	DJK Oespel-Kley / Dortmund	Hubert Luhmann, 6. Dan
12.03.16	Zentraltraining / Schwerpunkt: Na- ge- und Katame-Waza, Programm bis 1. Dan (2 LE), Rest nach Maß- gabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
19./ 20.03.16	Danprüfung voraussichtlich bis 3. Dan	Gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
01./ 02.04.16.	TK-Sitzung, Workshop der TK- Mitglieder	Idstein	TK, VPT
02.04.16	DAB-Präsidiumssitzung	Idstein	Leitung: PR
09.04.16	Zentraltraining / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (1. Form im Stand, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
16./ 17.04.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-osae, Aiki- otoshi, Schwerttechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Post SV Aalen	Hubert Luhmann, 6. Dan
noch offen	Übungsleiter-/Trainer- Fortbildungslehrgang	Ausrichter wird durch BLA bekannt gegeben	Lehrer gemäß Einla- dung des BLA
30.04./ 01.05.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Messer- techniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Aikido-Verein Hannover e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
21.05.16	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr und Anwen- dung des Stabes (Jo, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
14. – 16.05.16	Internationaler Aikido-Pfingst- lehrgang ab 2. Kyu / Lehrstoff: Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Heidenheim	N. N.
24. – 26.06.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Tenchi-nage, Stab- Kata, Stabtechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	JC Bietigheim e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
02. – 09.07.16	Bundeswochenlehrgang I (mit Dan-Prüfung <sup>*)</sup> ) für 1. Kyu und 1. Dan (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn	Hubert Luhmann, 6. Dan
09. – 16.07.16	Bundeswochenlehrgang II (mit Dan-Prüfung <sup>*)</sup> ) ab 1. Kyu und alle Aikido-Dane (nach Maßgabe freier Plätze)	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn	Alfred Heymann, 8. Dan

17.09.16	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
01. – 08.10.16	Bundeswochenlehrgang IV für Aikidoka ab 4. Kyu (mit Kyu-Prüfung <sup>*)</sup> )	DAB / Leistungszentrum Herzogenhorn	Ulrich Schümann, 6. Dan
08./ 09.10.16	Dan-Prüfung voraussichtlich bis 3. Dan	Gemäß Weisung des BPA	Prüfer gemäß Einladung des BPA
15.10.16	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Aiki-no-kata (2. Form am Boden, 2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
22./ 23.10.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Sumi-otoshi, Kokyu-nage, Verkettungen; Rest nach Maßgabe des Lehrers	ASV Lorch e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan
05./ 06.11.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Kote-gaeshi, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	SKV Mörfelden 1879 e. V.	Hubert Luhmann, 6. Dan
05.11.16	Treffen des DAB-Präsidiums mit den Aikido-Landesverbänden	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR, VPO
06.11.16	DAB-Präsidiumssitzung	Mörfelden-Walldorf	Leitung: PR
19.11.16	Zentraltraining ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Hanmi-hantachi, Programm 2. Dan (2 LE); Rest nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister
03./ 04.12.16	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: 3. Kata und Kokyu-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers	SV FS Rossendorf (Dresden)	Thomas Prim, 6. Dan
10.12.16	Zentraltraining ab 1. Kyu / Aikido-Techniken nach Maßgabe des Lehrers	Ausrichter sind die Aikido-Landesverbände des DAB	Regionaltrainer bzw. beauftragte Meister

**Anmerkungen:**

\*) Unterrichtsstoff gemäß POD-DAB nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Prüfungsanwärter müssen die nach der VOD-DAB vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim BPA einreichen.

\*\*) Prüfungsanwärter müssen alle nach der VOK-DAB vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung ist vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung und namentlich zu erteilen.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräs. (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann, Alfred Heymann,  
Bundestrainer des DAB*

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**

Wenn du etwas tust,  
dann tu es so gut wie möglich.

Achte nicht auf das Ergebnis,  
das Ergebnis ist nicht wichtig.

Aus dem Zen-Buddhismus

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 4/2015“:

1. September 2015