

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 4/2015

Nr. 160



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2015

Nr. 160

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

aikido aktuell ab 2016 elektronisch .....	3
---	---

### Magazin

Informationen aus der 21. Bundesversammlung .....	3
Aikido, Sonne und Herzogenhorn .....	6
25 Jahre Aikido Worms .....	6
Tipps und Tricks oder doch „nur“ Grundlagen? .....	7
Realistisches Aikido .....	8
Vorführung beim Schulfest .....	9
Pfingstlehrgang in Heidenheim .....	10
Aikido in der Sportschule – und etwas Neues entsteht .....	13
Aikido-Telegramm .....	16
Anschriften aktuell .....	16
Aikido aus Fehlern lernen; Zulassungsarbeit von Markus Hansen (Forts.) .....	21

### Aikido-Kids

Premiere beim AVR P .....	15
---------------------------	----

### Technik-Serie

Kote-hineri gegen Tanto-tsuki; von Bundestrainer Hubert Luhmann .....	17
---	----

### Daten und Fakten

Wichtige Termine .....	30
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 30.01.–06.02.2016 .....	30
Einl. zum BL vom 22.–24.01.2016 in Malente .....	31
Einl. zum BL am 06./07.02.2016 in Gaißach .....	32
Einl. zum BL am 05./06.03.2016 in Dortmund .....	33
Lehrgangsplan des AVBW 2016 .....	34

### Titelbild:

Gabriel Horsch (4. Dan, Schweiz) beim Internationalen Pfingstlehrgang 2015 des DAB in Heidenheim (s. Bericht S. 10)



## aikido aktuell ab 2016 elektronisch

Liebe Aikidoka,

aikido aktuell 4/2015 wird die letzte Printausgabe von aikido aktuell sein. Denn aufgrund der Ermächtigung durch die 21. Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) beschloss das DAB-Präsidium am 26. September 2015 in Frankfurt/Main, aa ab 2016 elektronisch zu veröffentlichen, d. h. als online-Ausgabe.

Die Umstellung erfolgt zu einem Jubiläumszeitpunkt: Die erste Ausgabe von aa erschien im Oktober 1975, die weiteren (bis auf eine Ausnahme) vierteljährlich, und zwar zunächst in der Sektion Aikido des Deutschen Judobundes und nach der DAB-Gründung als dessen Verbandsorgan. 160 Hefte der „Informationsschrift für Aikido in Deutschland“ in genau 40 Jahren umfasst also das aa-Archiv und einige werden alle gesammelt haben.

Bei der Diskussion, ob die Umstellung von der Print- auf eine online-Version erfolgen soll, wurden Pro und Kontra gegeneinander abgewogen. Beispielsweise muss der Ausdruck jetzt selbst erfolgen und ist womöglich nicht so schön wie der bisherige Profidruck. Dafür ist die elektronische Version farbig und leicht abspeicherbar. Ein Ausdruck wird meist ohnehin nicht gewünscht. Elektronisch kann leicht nach Schlüsselwörtern gesucht werden. Die meisten Vereine können sich zudem über gesparte Kosten freuen.

Mein großer Dank geht an Norbert Knoll und Gisbert Burckardt für die Betreuung des elektronischen Layouts und ein ebensolcher an alle Aikidoka, die für die bisherigen Printausgaben von aa verantwortlich waren und dafür ehrenamtlich viel Zeit und Energie investierten. Diese Arbeit bleibt

allerdings zukünftig bestehen, sodass ich mich beim aa-Redaktionsteam sehr herzlich schon vorab für die zukünftige Erstellung der elektronischen Ausgaben bedanke. Einen Dank möchte ich auch an unsere seitherige Druckerei richten, mit der wir stets bestens zusammenarbeiteten.

Es bleiben noch zwei Bitten: Falls es in der Übergangsphase womöglich zu Umstellungsschwierigkeiten kommt, habt bitte Verständnis.

Und auch die online-Version lebt insbesondere davon, dass ihr Interessantes einreicht. Es kommt allen zugute, wenn dies vielfältig und zahlreich geschieht.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Informationen aus der 21. Bundesversammlung

Die 21. Bundesversammlung (BV) des DAB fand am 26. September 2015 unter Leitung der DAB-Präsidentin Dr. Barbara Oettinger in der Sportschule und Bildungsstätte des Landessportbundes Hessen in Frankfurt/M. statt. Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) Ulrich Schümann hatte bei der letzten Sitzung der Technischen Kommission (TK) des DAB angekündigt, sein Amt zu dieser BV nach vielen Jahren



großer Abwesenheitszeiten von zu Hause abzugeben, steht dem DAB aber auch zukünftig beispielsweise als TK-Mitglied zur Verfügung. Er erhielt stehenden Dankesapplaus der Delegierten.

Die TK besitzt satzungsgemäß das Vorschlagsrecht für dieses Präsidiumsmitglied und schlug der BV Dr. Dirk Bender und Thomas Walter als Kandidaten vor, die beide in Frankfurt anwesend waren. Die BV wählte in geheimer Wahl mehrheitlich Dr. Dirk Bender als neuen BLA, wobei Thomas Walter der große Dank dafür galt, sich ebenfalls zur Verfügung gestellt zu haben. Für Dr. Dirk Bender wurde Ulrich Schü-

mann danach einstimmig zu einem der Beisitzer des Rechtsausschusses gewählt.

Bei den turnusmäßig notwendigen weiteren Wahlen bestätigten die Delegierten die bisherigen Amtsinhaber Ermanno Olivan als Kassensprüfer und Thorsten Neitzel als Ersatzprüfer jeweils einstimmig.

Der Haushaltsplan für das Jahr 2015 wurde besprochen und einstimmig genehmigt. Die Delegierten ermächtigten das Präsidium des DAB außerdem, die Haushaltspläne für die Jahre 2016 und 2017

unter Berücksichtigung der bisherigen Eckwerte sowie des Haushaltsvoranschlags der Jugend des DAB zu erstellen, sobald die Planungsgrundlagen vorhanden sind.

Bei den Anträgen wurde unter anderem beschlossen:

- die Umstellung von aikido aktuell von der Print- auf eine online-Version (siehe Leitartikel); das Präsidium wurde zur Umsetzung ermächtigt; Vereinssockelbetrag von 10 Euro/Verein, dafür Wegfall der Abo-Kosten
- die BV sprach sich für eine Änderung von Ziffer 7.3 der VOD-DAB (Mindest-

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 Budo Sport  
Westlärchen Str. 90  
59320 Ennigerloh  
Fon 02 524 / 2 67 92 80  
Info@phoenix-budo.de  
www.phoenix-budo.de

- graduierung von Ukes bei Danprüfungen) aus; dieser Punkt wird in die nächste TK-Tagung eingebracht.
- die Änderung von Ziffer 4.3.4 der OTC-DAB und von Ziffer 5.3 der VOD-DAB (Zulassungsvoraussetzung der Erste-Hilfe-Ausbildung)
  - die Ergänzung der OTC-DAB (Aufnahme des Themas „sexualisierte Gewalt“ in den Lehrplan der Trainerausbildung)
  - die Änderung der Ziffern 4.3.4 und 4.4.2 i. V. m. Anhang 1 der OTC-DAB und der Ziffern 3.1.3 und 3.2.2. i. V. m. Anhang 1 der OTB-DAB (Erleichterung der Lehrgangsvoraussetzungen für Nicht-DAB-Aikidoka)
  - eine Erhöhung der Trainer-Ausbildungsgebühr für Verbandsfremde
  - die Änderung der Ziffer 4.7 der OPL-DAB (Präzisierung der geforderten Beisitzertätigkeit)
  - die Änderung der Ziffer 5.7 der VOK-DAB (Herausnahme der Altersgrenze für Zwischenprüfungen)
  - die Änderung der Ziffer 3.1 der OPL-DAB und VOK-DAB (Berücksichtigung der Trainer-B-Qualifikation bei der Mindestqualifikation für Aikido-Kyu-Prüfungen)

Das aktualisierte Regelwerk wird schnellstmöglich auf den DAB-Internetseiten unter [www.aikido-bund.de/downloads/](http://www.aikido-bund.de/downloads/) eingestellt.

Für ihre Verdienste erhielten Matthias Ahrens die DAB-Ehrennadel in Bronze, Eckhard Reschke diejenige in Silber und Ulrich Schümann, Horst Hahn sowie Wolfgang Kronhöfer die Ehrennadel in Gold.

Es wurden noch Überlegungen vorgestellt, die TK um Vertreter derjenigen Aikido-Landesverbände zu ergänzen, die darin bisher nicht berücksichtigt sind. Hierzu sollte von den entsprechenden ALV der rang-

höchste Aikido-Meister bzw. ein Regionaltrainer entsandt werden.

Roland Nemitz trug weitere Anregungen der Teilnehmer des gerade abgeschlossenen Bundeswochenlehrgangs in Bad Blankenburg vor, dass beispielsweise Lehrgänge für hochgraduierte Aikidoka mehr im Sinne von Workshops durchgeführt werden sollten, um die Erfahrungen der Teilnehmer einbringen zu können. Dieser Vorschlag könnte z. B. in die Planung des nächsten BWL III einfließen.

Abschließend bedankte sich Versammlungsleiterin Dr. Barbara Oettinger bei allen für ihre Beiträge sowie bei Petra Schmidt für die Organisation vor Ort.

Im Anschluss fand noch eine Präsidiumssitzung statt, bei der die Ergebnisse der BV nachbereitet wurden. Weiterhin erfolgte die Bestätigung des kommissarisch durch den Jugendvorstand eingesetzten Bundesreferenten Jugend Aikido (BJA) Andreas Kalbitz.

*DAB-Geschäftsstelle*

氣



*Der DAB-Vorstand mit den beiden bei der BV anwesenden Geehrten:  
von links Manfred Jennewein, Karl Köppel, Ulrich Schümann, Horst Hahn und Dr. Barbara Oettinger*

## Aikido, Sonne und Herzogenhorn

Es ist inzwischen eine Tradition: In der zweiten Juli-Woche treffen sich ca. 30 Aikidoka im Schwarzwald, um unter der Leitung von Alfred Heymann (8. Dan) Aikido zu trainieren. Dabei besteht die Gruppe zu ca. zwei Dritteln aus einem immer wiederkehrenden „harten Kern“ und wird mit ein paar neuen Gesichtern aufgefüllt. In diesem Jahr war ein erfreulich hoher Anteil junger Leute (jung aus meiner Sicht bedeutet unter 25 Jahren) mit dabei.

Das Trainingsprogramm umfasste eine bunte Mischung aus dem Prüfungsprogramm vom 1. bis zum 5. Dan. Der Schwerpunkt der Woche wurde auf die Führung des Partners gelegt, die nach Worten von Alfred schon vor der physischen Kontaktaufnahme der beiden Partner stattfinden muss. Die Beachtung dieser Grundregel wird bei der Arbeit mit dem Stab noch wichtiger, da dort unnötiger Krafteinsatz noch deutlicher im eigenen Körper zu spüren ist.

Auch mit 30 Trainierenden kann man in der Halle auf dem Herzogenhorn fast alle Techniken ausführen, ohne die Gruppe teilen zu müssen – demzufolge wurde die Möglichkeit, nach der Hälfte der Woche die Aikido-Anzüge in die Waschmaschine stecken zu können, auch gerne genutzt. Denn zusätzlich zur automatisch erhöhten Körpertemperatur im Trainingsbetrieb organisierte Alfred extra für uns auch eine Woche kompletten Sonnenscheins.

Dieser Zustand lud immer wieder kleinere Gruppen dazu ein, die Mittagspause nicht im Bett, sondern in den Wanderschuhen zu verbringen und die eine oder andere Hütte in der näheren Umgebung als Einkehrmöglichkeit zu nutzen. Die je nach Ausflugsziel unterschiedlichen Sorten Fruchtwine dürften die Wandermotivation bei dem einen oder anderen noch zusätzlich gesteigert haben :-)) Und falls man von

der Sonne dann noch nicht genug hatte, gab es abends noch die Gelegenheit zum Saunieren.

Parallel mit uns war eine Kinder-/Jugendgruppe aus Freiburg auf dem Horn, die eines Tages fragten, ob sie denn nicht eine Schnupperstunde Aikido mitmachen könnten. Diese Möglichkeit haben wir ihnen gerne geboten und es war eine sehr schöne Trainingseinheit mit jeder Menge glänzender Augen – sogar deren Lehrer haben mittrainiert. Mir persönlich gefällt so eine Art der Zusammenkunft ganz besonders, es war eine sehr schöne Aktion.

Schlussendlich waren zwei bestandene Danprüfungen ein gelungener Abschluss für eine wirklich schöne Woche.

Bis zum nächsten Jahr!

*Patrick David,  
MTV Ingolstadt e. V.*

道

---

## 25 Jahre Aikido Worms

Die Abteilung Aikido des 1. Judo-Clubs Worms feierte am 20. Juni 2015 ihr 25-jähriges Jubiläum. Da es eine enge Freundschaft zwischen den Mörfeldern und uns Wormsern gibt, freuten wir uns ganz besonders, dass Dr. Hans-Peter Vietze (6. Dan Aikido) diesen Lehrgang leitete.

Auch zahlreiche verbundene Aikidoka aus anderen Vereinen feierten mit uns das Jubiläum. Insgesamt konnten wir 35 Aktive auf der gut gefüllten Matte begrüßen.

Nach herzlichen Grußworten, vielen Gratulationen und der Übergabe der Geschenke ging es um 14.30 Uhr mit dem Training los. Nach kurzer Aufwärmung zeigte uns Hans-Peter verschiedenste Techniken aus dem Angriff Yokomen-uchi. Besonders die im Training nicht so häufig geübten Verkettungen ließen unsere Köpfe rauchen. Es wurde intensiv geübt und trainiert.

Hans-Peter nahm sich die Zeit, sich bei jedem Teilnehmer die Ausführung der Technik intensiv anzusehen, und gab Rat-

schläge zur Verbesserung. So hatte jeder sichtlich Spaß an dem Lehrgang und die Zeit verging im Fluge.

Nach dem Training gingen wir in den gemütlichen Teil des Abends über. Es gab ein großes Buffet, welches durch Vereinsmitglieder organisiert und arrangiert worden war. So blieb nach dem Training genügend Zeit für einen regen Austausch, gemeinsame Gespräche und den Ausbau der Freundschaften.

Der Lehrgang und der Tag waren ein voller Erfolg. Auf weitere 25 Jahre!

*Daniel Richter,*  
1. JC Worms e. V.



## Tipps und Tricks oder doch „nur“ Grundlagen?

Am 27. und 28.06.2015 fand ein Landeslehrgang mit Gisbert Burckardt, 2. Dan, beim Aikido-Verein Hannover statt. Das Programm lautete „Tipps & Tricks zu ausgesuchten Aikido-Techniken“.

Das hört sich ja erst mal spannend an, dachte ich, denn Tipps und Tricks sind ja immer gut. Was Gisbert dann zeigte, war ein ganzer Blumenstrauß an Techniken mit ausführlichen Theorie-Hinweisen. Der erste Tag hatte den Schwerpunkt Irimi-nage als sogenannte Schlüssel-Technik zum Erlernen des Zentrum-Einsatzes.

Außerdem stellte Gisbert eine neue Form des Aiki-otoshi vor, wie sie kürzlich in der TK des DAB verabschiedet wurde; diese Form macht die Kontrolle kräftiger Angreifer auch für Anfänger einfacher. Zusätzlich wurden verschiedene Abwehrtechniken von Messerangriffen geübt.

Für mich neu war die kleine Theorie-Einheit am Anfang des zweiten Tages. Dort verglich Gisbert das Aikido mit dem Bauen mit vielen unterschiedlichen Legesteinen, stellvertretend für die vielen verschiedenen Techniken und Möglichkeiten. Dies war besonders beruhigend für die Anfänger, da er deutlich machte, wie im Laufe der Zeit

das „Bauen“ immer einfacher wird. Daneben hatte so eine Theorie-Einheit auch den Vorteil, dass der Frühstückskaffee noch etwas sacken konnte ...

Sacken konnten etwas später auch Gisberts Ausführungen zu den Grundprinzipien des Aikido:

1. ausweichen,
2. Gleichgewicht brechen,
3. Technik mit Zentrumseinsatz ausführen.

Diese Prinzipien fanden dann Anwendung in vielen Varianten des Ude-osae, der als weitere Schlüsseltechnik den zweiten Lehrgangstag prägte. Wenn diese Technik beherrscht wird, sind alle anderen Hebel abzuleiten, so Gisbert. Auch hier wurde die Technik u. a. wieder gegen verschiedene Messerangriffe angewandt.



*Meister Gisbert Burckardt, 2. Dan  
(Fotos: Werner Musterer)*

Nach dem Lehrgang fragte ich mich: also doch alles nur Grundlagen, keine Tricks? Waren die Teilnehmer enttäuscht, da es vielleicht doch keine geheimen Tipps und Tricks des Meisters gab?

Ganz im Gegenteil: Ich hatte den Eindruck, alle haben den Lehrgang sehr genossen und niemand ging enttäuscht nach Hause. Danke Gisbert, wir freuen uns schon auf das nächste Mal! Zuletzt noch ein Dank an alle Helfer/-innen des AVH, die durch ihre tatkräftige Unterstützung den Lehrgang zu einem Erfolg machten.

*Dr. Joachim Moeser,  
Aikido-Verein Hannover e. V.*



*Meister Hubert Luhmann, 6. Dan  
(Fotos: Peter Bruse)*

氣

## Realistisches Aikido

Kurz nach dem G7-Treffen der Außenminister in Lübeck wollten wir wissen, wie ein Polizeibeamter Aikido praktiziert. Für

uns war es ein besonderer Lehrgang, denn wir hatten Hubert Luhmann noch nie erlebt und waren nun gespannt, welchen Stil unser Bundestrainer hat, der schon seit 40 Jahren ein Aikidoka und Polizist ist. Bestimmt kann er viel erzählen, ob und wie er Aikido als Polizist einsetzen konnte.

Schon während der Aufwärmphase waren wir überrascht, wie sich sein Stil von unserem Training unterscheidet. Die Gymnastik mit den Liegestützen, Sit-ups und Kniebeugen forderte mehr Ausdauer, als wir es gewohnt waren.

Als besonders interessant an seinem Aikidostil empfanden wir die realitätsnahe Ausführung der uns bekannten Techniken.



Mit realitätsnah meinen wir, dass es Hubert wichtig war, dass wir als Uke richtig angreifen und dass die Techniken von Nage auch wie in einer echten Angriffssituation ausgeführt werden.

Hubert ließ genügend Spielraum, damit jeder das für sich passende Aikido finden konnte. Bereichert haben uns seine Ausführungen auf jeden Fall und wir sind uns einig, dass sich der Lehrgang für uns gelohnt hat, da man an ihm gut sehen kann, dass es auch innerhalb des Deutschen Aikido-Bundes viele unterschiedliche Stile gibt. Es ist schön, dass man selbst herausfinden kann, ob es lieber ein realistischer, ein harter, ein weicher oder ein dynamischer Stil sein soll.

Wir danken Hubert Luhmann für den schönen Lehrgang und natürlich danken wir besonders dem Lübecker Judo-Club für die Organisation und das reichhaltige und leckere Buffet.

*Maik und Madeleine Schulze,  
Bramfelder SV e. V.*

道

## Vorführung beim Schulfest

Was hat Aikido mit einem Schulfest zu tun? Die Antwort ist einfach: Ich bin Lehrerin, und als es darum ging, sich zu überlegen, wer was auf dem Schulfest anbieten möchte, kam ich auf Michaels Idee zurück, der mir zuvor bereits angeboten hatte, mich bei einer Vorführung in der Schule zu unterstützen. Dafür bot das Schulfest die ideale Gelegenheit und so arbeiteten wir vom KSV Herne gemeinsam mit unserem Trainer Horst Glowinski und Volker Tietz ein Programm aus, um den Schülerinnen und Schülern einen

Einblick in die Kampfkunst Aikido zu geben und ihnen eine interessante, abwechslungsreiche und auf ihre Lebenswirklichkeit zugeschnittene Vorführung zu bieten.

Nachdem sich dann auch noch Thomas als Uke zu Michael gesellte, konnten wir mit dem Training beginnen und herausgekommen ist eine gelungene und unterhaltsame Vorstellung, die sich auf zwei Vorführungen à 15 bis 20 Minuten verteilte.

Im ersten Teil gaben wir zunächst einen Einblick in die Fallschule sowie in die unterschiedlichen Angriffsarten und Verteidigungstechniken. Volker führte dabei als Moderator durch das Programm, indem er die vorgeführten Techniken kommentierte und erklärte, um die meistgestellte Frage des Tages zu beantworten: „Aikido? Wat is dat denn?“

Danach gab Michael einen Einblick in die verschiedenen Verteidigungstechniken mit dem Stab. Zum Abschluss des ersten Teils zeigten wir noch zwei Techniken gegen zwei Angreifer. Dann ging's in die wohlverdiente Pause!

Der zweite Teil stand unter dem Schwerpunkt „Aikido im Schulalltag und auf der Straße“. Nach einer kurzen Demonstration in die Macht der Atemkraft, die aus der Frage entstanden ist: „Warum machen sie immer ssssssss?“, womit die Schüler



mein deutlich hörbares Ausatmen meinten, präsentierten wir den zweiten Teil in unserer Alltagskleidung, um den Schülerinnen und Schülern eine realistische Vorführung zu bieten.

Dafür warf ich mir schnell das Abschluss-T-Shirt der 10a über, setzte ein Cap auf, steckte mir die Stöpsel meines MP3-Players in die Ohren und ging als Schülerin verkleidet auf die Matte. Thomas fungierte dabei als Rüpel, der Streit suchte und mich dabei zunächst anrampelte. Nach ein paar Rangeleien bog ich ihm die Finger um und führte ihn zu Boden. Doch als Rüpel, der Ärger sucht, gibt man natürlich nicht so leicht auf und so schnappte er sich mein Cap vom Kopf und wedelte damit in der Luft herum. Ein Griff und schon lag er wieder auf dem Boden. Danach griff er mich noch einige Male von hinten an, umklammerte mich, nahm mich in den Schwitzkasten und hielt mich am Revers fest – eben das, was Schüler so auf dem Schulhof in den Pausen machen.

Anschließend griff mich Michael mit dem Messer an, um zu zeigen, wie man sich gegen einen bewaffneten Angriff auf der Straße wehren kann. Nach einer recht eindrucksvollen Vorstellung mit dem Messer beendeten wir den zweiten Teil mit einem Randori gegen zwei Angreifer.

Insgesamt kam die Vorstellung gut an, denn einige Schüler sprachen mich danach noch darauf an, indem sie unterschiedliche Kommentare dazu äußerten wie: „Ich wusste gar nicht, dass Sie so gut kämpfen können!“ oder „Der Mann mit dem Zopf (Thomas) tat mir irgendwie leid!“ Mir ehrlich gesagt auch, weil er in beiden Teilen die Rolle des Uke übernahm und ordentlich durch die Gegend geworfen wurde. Im Gegensatz zu Michael und mir konnte er sich auf der Matte keine Verschnaufpause gönnen. Er hat aber gut durchgehalten! Respekt!

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei allen Mitwirkenden bedanken, die dafür diverse Umstände auf sich genommen haben, um mich in meinem Vorhaben zu unterstützen, indem wir uns gemeinsam auf die Vorstellung vorbereitet

haben. Ein herzliches Dankeschön also an Michael, der die Idee dazu hatte und sich von Anfang an dazu bereit erklärt hatte, als Uke zu fungieren. Vielen Dank an Thomas, der sich ebenfalls sofort dazu bereit erklärt hatte, die Rolle als Uke zu übernehmen, und das, obwohl beide voll im Arbeitsstress standen. Ein besonderes Dankeschön geht natürlich auch an Volker, der die Vorführungen mit viel Fachwissen und auf die Schüler/innen zugeschnitten moderiert hat, indem er immer wieder darauf hingewiesen hat, dass Aikido zwar eine effektive, aber gewaltfreie Kampfkunst ist.

Für viele Schüler ist das eine ganz neue Erfahrung, wie man sich gegen Angriffe wehren kann, ohne zu schlagen oder Gewalt anzuwenden. Ein ganz dickes Danke selbstverständlich auch an meinen Trainer Horst, der während des Trainings immer ein waches Auge auf uns geworfen und uns mit seinen Ratschlägen unterstützt hat. Ein ganz besonders liebes Dankeschön gilt meinem Mann, der sich zwei halbe Arbeitstage freigenommen und sich den Anhänger seines Vaters geliehen hat, um beim Mattentransport zu helfen, die Vorführung zu filmen und Fotos zu machen.

*Christiane Müller-Spies,  
KSV Herne e. V.*



---

## **Pfingstlehrgang in Heidenheim**

Jedes Jahr gibt es ein Pfingstwochenende. Und jedes Jahr den internationalen Pfingstlehrgang in Heidenheim. Dieses Mal war Gabriel Horsch (4. Dan) aus der deutschsprachigen Schweiz als Lehrer angereist. Das bedeutete zumindest schon mal, dass man in diesem Jahr keinen Übersetzer benötigte, um den Ausführungen des Lehrers folgen zu können. Eine weitere angenehme Besonderheit ergab sich durch das Wetter: Es herrschten ausnahmsweise keine 35 °C in der Halle :-)



*Meister Gabriel Horsch, 4. Dan*

Aus deutscher Sicht verbindet man mit der Schweiz ja das eine oder andere Klischee und ich war sehr gespannt, wie viele dieser nicht besonders wissenschaftlichen Annahmen denn wohl zutreffen würden. Und auch Gabriel wusste offenbar anfangs noch nicht so richtig, was er von den DAB-Aikidoka erwarten können würde. So nutzte er die erste Trainingseinheit für einen bunten Mix durch die Aikidowelt und schaute sich an, wie groß die Differenzen zwischen „seinen“ und „unseren“ Formen ausfallen.

Danach wählte er als Schwerpunkte die Themen Kontaktaufnahme zwischen den Zentren der Partner, Fallschule und Bewegungen mit dem Stab. In seinen Ausführungen legte er wenig Wert auf spektakuläre oder dynamische Techniken, sondern viel mehr auf Präzision – Klischee erfüllt :-). Er bemühte sich vielmehr, die Idee hinter den Bewegungen zu erläutern und durch vermeintlich einfache Basisübungen zu verfestigen. Doch dazu später mehr.

Bei der Fallschule zeigte sich, dass Gabriel sich bewegen kann wie ein Schweizer Taschenmesser. Auf jeden Fall hat er deutlich mehr Gelenke als ich. Mit dem Stab quer hinter dem Rücken oder sogar hinter dem Nacken noch vollkommen weich rollen zu können, lag definitiv außerhalb meiner

Möglichkeiten. Oder fehlte mir etwa einfach nur die Übung? Nach den drei Tagen könnte man meinen, eine Verbesserung zu bemerken, da er diese Übungen häufig wiederholte.

Auch auf die Fallschule ohne Stab legte Gabriel viel Wert. Nach seiner Auffassung muss das Ziel darin liegen, das Fallen so weich gestalten zu können, dass man bis ins hohe Alter alle Formen der Aikidotechniken trainieren kann. Sinngemäßes Zitat: „Wir trainieren eine Kampfkunst, um uns zu schützen – dann darf uns die Fallschule nicht langsam Schaden zufügen.“ Dazu

muss möglichst alle Anspannung aus dem Körper entweichen. Seine Fallschulübungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden habe ich in mein Dojo mitgenommen und bin fest entschlossen, daran weiter zu üben.





Seine Weichheit übertrug sich auch auf das Arbeiten mit dem Jo und er legte bei seinen Übungsformen viel Wert auf lockere Schultern. Er stellte jedoch auch seine Sichtweise dar, dass die waffenlosen Formen und die Formen mit dem Stab für ihn zwei getrennte Bereiche im Aikido bilden. Dieser Ansicht kann ich mich gut anschließen, weil mir viele der angeblichen Bewegungsverwandtschaften bislang auch eher mystisch oder konstruiert vorkommen. Gabriel zeigte einige Basisübungen zur Abwehr von Angriffen mit dem Stab und ging immer wieder auf die Präzision der Bewegung ein, auf die mehr Wert gelegt werden sollte als auf die Geschwindigkeit der Ausführung.

Einen weiteren Schwerpunkt bildete die Verbindung der Zentren der beiden Partner. Nur so ist eine Führung des Angreifers möglich. Dazu ließ er immer wieder eine Übung trainieren, die in seinem Dojo eine Art Standardübung ist, ähnlich wie bei uns Koryu-ho in Za-ho. Dazu stellt sich Uke in eine leicht instabile Position, indem er z. B. den Oberkörper leicht nach vorne beugt und die Arme zu einem angetäuschten Würgeangriff hebt. Die Aufgabe von Nage ist nun, die Hände auf die Schulter oder an die Hüfte von Uke zu legen und sein eigenes Zentrum leicht abzusenken. Ist die Verbindung der Zentren hergestellt, soll Nage durch minimale Bewegung des eigenen Zentrums Uke zum Kippen bringen.

Mir hat der Lehrgang gut gefallen, insbesondere die ruhige Art von Gabriel und das konsequente Setzen von Schwerpunkten. Er hat zwischenzeitlich unter Beweis gestellt, dass er durchaus äu-

berst dynamische Formen beherrscht, aber sein Fokus lag klar auf der Präzision der Bewegungen. Für deren Erläuterung hat er sich viel Zeit genommen, nach dem Grundsatz: „Weniger ist mehr.“ Mein Anzug hat am Ende des Wochenendes trotzdem gerochen wie ein Schweizer Käse. Hoffentlich werden mir viele seiner Ideen in Erinnerung bleiben und auch in irgendeiner Form Einzug in mein Dojo halten.

*Patrick David,  
MTV Ingolstadt e. V.*

氣

## Aikido in der Sportschule – und etwas Neues entsteht

Nachdem die beliebten Aikidoseminare im Benediktinerkloster in Damme nicht mehr stattfinden werden, hat sich unser Lehrer Jürgen (Dojo-Cho Lünen) zusammen mit Jens (Dojo-Cho Willich) auf die Suche nach neuen Trainingsorten gemacht. Der Austausch untereinander und der Wunsch, den gemeinsamen Weg weiterzugehen, haben diesen Entschluss reifen lassen.

Am 5. Juni 2015 trafen sich daher die Aikidoka des Dojo Zanshin und der Aikido Gemeinschaft Lünen für ein Aikido-Wochenende in der Sportschule Hachen unter der Leitung von Jens Larsen (Willich) und Jürgen Feldmann (Lünen). Die Sportschule liegt im idyllischen Sauerland in der Nähe von Arnsberg/Sundern und bietet hervorragende Sportmöglichkeiten.

Nachdem wir am Freitagnachmittag in Hachen angekommen waren, standen wir einem modernen Gebäudekomplex gegenüber, welcher neben den gewöhnlichen Sporthallen auch Seminarräume, einen Tischtennisraum, ein Schwimmbad, großzügige Außenanlagen und sogar eine kleine Bogensport-Anlage zu bieten hatte.

Nach der Klärung obligatorischer Kleinigkeiten an der Rezeption konnten wir unsere Doppelzimmer beziehen, welche sich als durchaus geräumig und komfortabel erwiesen. Der Balkon eignete sich darüber hinaus auch wunderbar, um die Trainingsbekleidung in den Pausen und über Nacht etwas zu lüften.

Den Tag der Ankunft ließen wir nach dem Abendessen mit der ersten von sechs Trainingseinheiten ausklingen, einer Bukiwaza-Einheit (Waffentechniken), welche wir auf einer kleinen Wiese in der untergehenden Sonne mit dem Stab unter der Leitung von Jürgen durchführten.

Der zweite Tag begann mit einem ausgiebigen Frühstück um 7.45 Uhr, auf das die erste Tai-jutsu-Einheit (Techniken ohne Waffen) folgte. Spätestens nach den ersten 20 Minuten des Praktizierens der von Jürgen gezeigten Techniken konnte dann jeder feststellen, ob sein Frühstück nicht doch etwas zu ausgiebig war.

Diese Trainingseinheit war, wie alle anderen auch, auf maximal eineinhalb Stunden beschränkt und damit von der Dauer her genau richtig. Alle Teilnehmer begrüßten den Gedanken hinter den verkürzten Einheiten. Die Idee bestand darin, nicht mehr zu vermitteln, als die Teilnehmer aufnehmen können. So fand dieses Konzept unter den Teilnehmern großen Anklang, da die meisten von der Erfahrung auf anderen



*Meister Jürgen Feldmann*



Meister Jens Larsen

Seminaren berichteten, dass man ab einem bestimmten Punkt nicht mehr aufnahmefähig sei, dieser nach 1,5 Stunden aber noch nicht zu weit überschritten ist. Zudem ist dieses Konzept auch in Japan durchaus üblich, da dort eine Trainingseinheit meist nicht länger als eine Stunde dauert.

Im Anschluss folgte die Fortsetzung des Waffenprogramms, dieses Mal mit dem Bokken und unter der Leitung von Jens.



Eine weitere Art von Waffenprogramm erwartete die Seminarteilnehmer im Anschluss an das Mittags-Tai-jutsu in Form von Bogenschießen. Zwar handelte es sich nicht um die japanische Form „Kyūdō“, sondern um das europäische Schießen mit einem Blankbogen, dennoch konnten sich die meisten Teilnehmer für die neue Disziplin begeistern. So hat auch die relativ

kleine Anlage mit ihrer 18-Meter Scheibe ausgereicht, um den Interessierten die Grundlagen des Bogensportes zu vermitteln.

Für einen schmackhaften Abschluss des Abends sorgte ein Grill, den die Sportschule mit samt Hamburgern und Würstchen anbot. Da die frischen Hamburger so freudig angenommen wurden (danke an den Grillmeister Thomas) und die hungrigen Seminarteilnehmer sogar die nachbestellten Würstchen restlos verspeisten, fühlte sich niemand mehr so wirklich in der Lage, das für diesen Abend angesetzte Waffentraining anzutreten, und so beschlossen alle Teilnehmer, den theoretischen Aspekt des Übens mit einem Besuch in der hauseigenen Bar unter Verkostung des nur dort angebotenen Tennenbräus weiter zu vervollkommen.



Das morgendliche Training am Tag der Abreise traten wir dafür umso motivierter an, sodass auch die Seminarleitung mit den Ergebnissen zufrieden war. Als wir dann nach dem Mittagessen die Heimreise antraten, stand fest, dass dies nicht der letzte Besuch in der Sportschule Hachen sein würde. In Planung ist schon das nächste Seminar mit Shihan Edmund Kern im Oktober 2015 und im Mai/Juni 2016.

Phillip Galonska,  
Aikido-Gemeinschaft Lünen e. V.

道



## Kinder- & Jugendseite

### Premiere beim AVRP

Zum ersten Mal fand in diesem Juni der Aikido-Jugendlehrgang des Aikido-Verbandes Rheinland-Pfalz beim SC Bobenheim-Roxheim statt. Dessen Aikido-Abteilung ist noch jung, wurde vor zweieinhalb Jahren gegründet und freute sich sehr, den Lehrgang in diesem Jahr ausrichten zu dürfen.

Bei der Lehrgangsleitung blieb alles beim Alten: Thorsten Neitzel (2. Dan Aikido) vom Frankenthaler Aikido-Club gab am Wochenende 20./21. Juni auf der Matte wieder den Ton an. Er erzählte, dass er selbst schon gar nicht mehr weiß, wie oft er den Landesjugendlehrgang geleitet hat,

aber es mache ihm immer noch sehr viel Spaß.

„Ich mag es, mit Aikidoka aus anderen Vereinen zu trainieren, mich auszutauschen. Aikido ist ja weit mehr als nur ein Sport, es ist Begegnung. Bei so einem Lehrgang gibt es ein besonderes Flair, alle sind neugierig aufeinander“, sagte er.

Beim Lehrgang begegneten sich dieses Mal 24 Teilnehmer, davon 18 Kinder, einige waren zum ersten Mal dabei. Egal, wen man fragte: Die Begeisterung war groß. Die Kombination aus Trainieren, abendlichem Grillen und in der Sporthalle auf den Matten Schlafen gefiel den jungen Aikidoka.

Die neunjährige Sarah erzählte am Abend des ersten Lehrgangstags mit leuchtenden Augen: „Wir haben tolle Techniken trainiert und ein schönes Spiel gemacht. Ich freue mich jetzt schon aufs Schlafen in der Halle – auswärts schlafen mit meinen Freundinnen ist toll.“

Inhaltlich beschäftigten sich die Lehrgangsteilnehmer am Samstag mit den Techniken „Shiho-nage“ und „Ude-osae“ nach Angriff „Yokomen-uchi“.

Am Sonntag wurde als weitere Technik noch „Irimi-nage“ geübt. Egal, ob Lehrgangsnuling oder „alter Hase“: Jeder übte mit viel Eifer und Spaß.



Der Lehrgang endete am Sonntag zur Mittagszeit mit zufriedenen, aber auch etwas müden Teilnehmern. Die Nacht, aber das gehört bei einem Jugendlehrgang dazu, ist eben nicht nur zum Schlafen da. Lange redeten und lachten die Kinder noch, eingepackt in ihre Schlafsäcke, bevor auf der Aikido-Matte Ruhe einkehrte.

Schon beim gemeinsamen Frühstück sonntagmorgens war von verschiedenen Teilnehmern die Frage zu hören: „Ist der Lehrgang nächstes Jahr wieder? Es ist toll hier!“

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



## Aikido-Telegramm

### Gratulation!

Im Rahmen der Aikido-Bundeswochenlehrgänge im Leistungszentrum Herzogenhorn fanden traditionell auch im Juli dieses Jahres wieder zwei Danprüfungen statt.

Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Hubert Luhmann (6. Dan, Vors.), Markus Hansen (5. Dan) und Rüdiger Scholz (4. Dan) sowie Alfred Heymann (8. Dan, Vors.), Ulrich Schümann (6. Dan) und Werner Ackermann (5. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

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

Egger, Erna	TV Türkheim
Hillenbrand, Sebastian	1. Bruchsaler BC
Mees, Maria	AC Frankenthal

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

Matsuyama, Yumiko	Hausbruch-Neugrabener TS
Massold, Boris	Hausbruch-Neugrabener TS
Fachinger, Marc	Post-SV Nürnberg
Mahner, Thomas	Post-SV Nürnberg
Heilenz, Patricia	Post-SV Nürnberg
Vogelsberg, Frank	TV 08 Lohmar
Krömm-Häfner, Elisab.	EAG Heidenheim



## Anschriften aktuell

### Anschriftenänderung

#### **Bundesreferent Jugend Aikido (komm.)**

Andreas Kalbitz,  
Sassenburger Weg 14c,  
22147 Hamburg,  
Tel. 040 / 6475092  
jugend@aikido-bund.de

#### **Bundesreferent Lehrwesen Aikido**

Dr. Dirk Bender,  
Am Kötschauer Weg 49,  
99510 Saaleplatte-Kleinromstedt  
Tel. 036425 / 204921  
lehrwesen@aikido-bund.de

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

Herrn Martin Glutsch,  
Finkenweg 8,  
71032 Böblingen;  
Tel. 07031 / 266547,  
Fax 07031 / 266552,  
vorsitzender@aikido-avbw.de



## Kote-hineri gegen Tanto-tsuki

von BT Hubert Luhmann, 6. Dan

**Bild 1:** Uke greift mit einer geraden Bewegung an; daher steht für Nage nicht fest, in welcher Höhe der Angriff auftreffen soll. Somit ist es taktisch sinnvoll, die Bewegung Ukes von der Schulter an abwärts zu begleiten.

**Bild 2:** Ukes Angriff wird abwärts bis zur Ellenbeuge begleitet. Beim Erreichen der Ellenbeuge führt Nage seinen Unterarm mit einer schnellen Bewegung auf den Unterarm Ukes, wobei die Bewegung Ukes erhalten bleibt.

**Bild 3:** Der Angriff Ukes wird kreisförmig umgelenkt.

**Bild 4:** Die Gleichgewichtsbrechung Ukes wird forciert, die Kreisbewegung wird fortgesetzt, die Führung über die Togatana Nages ist zwingend.

**Bild 5:** Zum Ende der kreisförmigen Bewegung lenkt Nage Uke mit einer seitlichen Bewegung unter leichter Abwärtsbewegung so um, dass Ukes Gleichgewichtsbrechung erhalten bleibt. Nage vermeidet es, in einen evtl. Angriff von Ukes freier Hand hineinzulaufen.

**Bild 6:** Während Nage beginnt, Ukes waffenführenden Arm zu unterlaufen, ergreift er dessen Ellenbeuge. Nun kann Nage die Hand, mit der er zuvor Ukes Handgelenk geführt hat, lösen, ohne die Kontrolle über Ukes Zentrum zu verlieren. Ukes Bewegung bleibt so erhalten.

**Bild 7:** Während Nage die Bewegung unter Ukes Arm hinweg fortsetzt, greift er mit der freien Hand das waffenführende Handgelenk Ukes von oben. Es ist gewährleis-

tet, dass zum einen das Messer sicher gehalten wird, zum anderen bleibt Ukes Gleichgewicht unter Nages Kontrolle.

**Bild 8:** Nage führt Uke am Ellbogen weiter zur Seite und leicht nach oben, sodass er unter Ukes Arm hindurchgelangt. Dabei bleibt Uke in Bewegung und Ukes Zentrum unter Nages Kontrolle. Die Schneide des Messers zeigt durch die Drehbewegung von Nage weg.

**Bild 9:** Mit dem ersten Schritt einer Doppelschrittdrehung vollendet Nage die Bewegung unter dem Arm Ukes hindurch und greift nachfolgend auf die Finger Ukes, welche das Messer halten.

**Bild 10:** Der zweite Schritt der Doppelschrittdrehung Nages vollendet bei konsequentem Griff über das Handgelenk Ukes die Technik Kote-hineri. Dabei zeigt die Schneide des Messers weiterhin vom Körper Nages weg.

**Bild 11:** Die Bewegung wird konsequent fortgeführt. Mit der Technik Kote-hineri wird die Gleichgewichtsbrechung so fortgesetzt, dass sich Uke mit der freien Hand auf dem Boden abstützen muss.

**Bild 12:** Nage führt Uke durch eine Vorwärtsbewegung weiter zum Boden. Wichtig ist die Kontrolle des Ellbogens, was durch die konsequente Handkontrolle gewährleistet wird. Beim Abwärtsführen beginnt Nage, Uke das Messer aus der Hand zu nehmen.

**Bild 13:** Die Entwaffnung wird fortgesetzt, die Abwärtsbewegung Ukes unter konsequenter Kontrolle des Handgelenks wird ebenfalls weiter umgesetzt.

**Bild 14:** Uke wird vollständig zu Boden geführt, die Schulter am Boden fixiert. Mit der Verhebelung macht Nage Uke deutlich, dass er die Situation beherrscht. Das Messer wird von Uke weggehalten, damit bei einer unbedachten Bewegung Ukes Verletzungen vermieden werden.





(2)



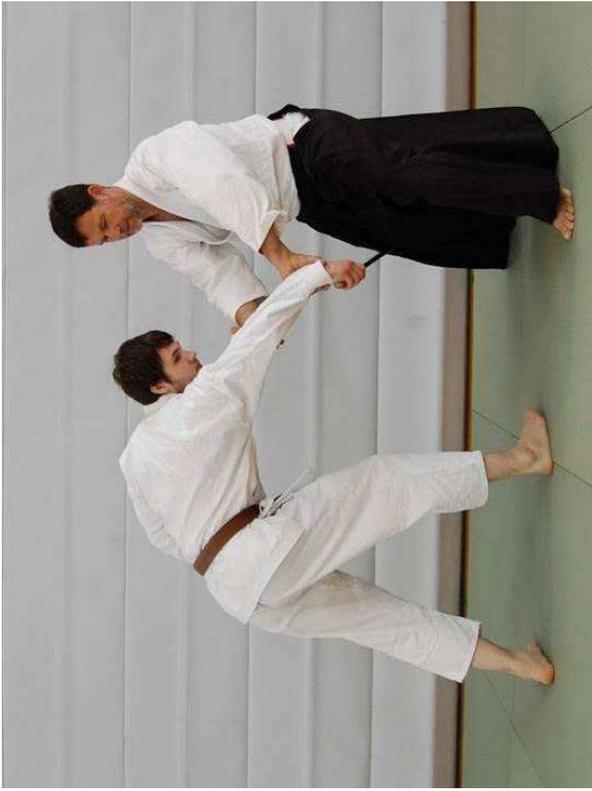
(4)



(1)



(3)



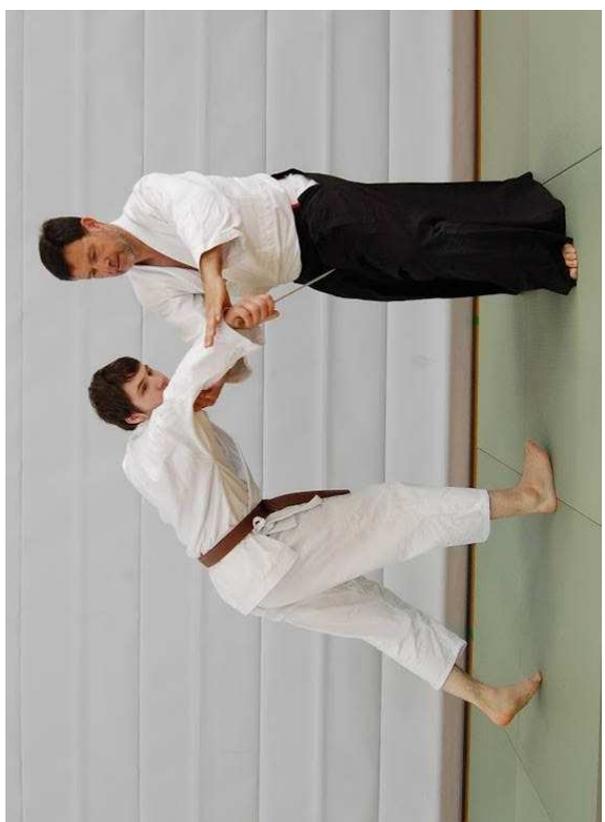
(6)



(8)



(5)



(7)



(10)



(12)



(9)



(11)



(14)

## Aikido aus Fehlern lernen

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

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

(Fortsetzung von aa 3/2015)

*Normtransparenz* bedeutet, dass die Regeln, anhand derer sich ableitet, ob etwas ein Fehler ist oder nicht, offengelegt sind. Man muss wissen, was richtig ist, um sagen zu können, was falsch ist. Dies schließt die Reproduzierbarkeit ein. Gleiche Lösungen oder gleiches Verhalten führen also auch zu gleichen Bewertungen.

*Fehlerangst* ist ein Aspekt, der in einer konstruktiven Fehlerkultur möglichst abgebaut wird. Befürchten Lernende aufgrund ihrer Erfahrungen mit der Lehrperson und der übrigen Lerngruppe, dass sie im Falle eines Fehlers nicht Hilfe, sondern etwa Bloßstellung zu erwarten haben, werden sie versuchen, das Aufdecken des Fehlers zu vermeiden, sodass sie keine Korrektur erfahren. Damit gehen dann Optionen für nachhaltiges Lernen aus Fehlern verlustig.

In der Fehlerforschung ist man sich nicht einig, ob Angst vor Fehlern per se schlecht ist. Spychiger et al. berichten, dass sich in einigen Studien herausstellte, dass Angst vor Fehlern und die individuelle Nutzung von Fehlern nicht miteinander korrelieren. Die daraus in der Forschung bisher gefolgerte Annahme lautet, dass ein bisschen Angst zwar förderliche Auswirkungen haben kann, zu viel Angst jedoch eine hemmende. Diese hemmende Wirkung gilt es hier abzubauen.

Diese Grundaspekte einer Fehlerkultur werden stark durch die Lehrenden und ihr Auftreten beeinflusst. Sind Körpersprache, Mimik und Ansprache (nicht nur) im Fehler-



(13)

fall wertschätzend den Lernenden gegenüber, fällt es den Lernenden leichter, sich von ihrer Fehlerangst zu lösen und ihre Fehler und deren Korrektur anzunehmen. Zudem überträgt sich das wertschätzende Verhalten der Lehrenden zumindest teilweise auf die gesamte Gruppe der Lernenden, was das soziale Klima und Gefüge der Gruppe verbessern kann, sodass die Lernatmosphäre insgesamt qualitativ gewinnt und konstruktiv für alle Beteiligten wird.

Ebenfalls hat die konkrete Situation bzw. die Unterrichtsform, in der ein Fehler behandelt wird, Einfluss darauf, ob aus einer Fehlersituation eine gute Lernsituation wird. So ist es in einer direkten Zweiersituation zwischen lehrender und lernender Person einfacher, aus dem Fehler in ein konstruktives Lernen überzugehen als im Frontalunterricht.

Zu den qualitativen Merkmalen einer konstruktiven Fehlerkultur gehören nach Spychiger et al. zudem folgende Faktoren:

- Der Lerngruppe ist die grundsätzliche Dialogbereitschaft der Lehrperson bewusst.
- Die Lehrenden behandeln nicht alle Lernenden gleich, sondern stellen sich auf die Einzelpersonen ein (Individualisierung).
- Die körpersprachliche Ebene und non-verbale Kommunikation sind stimmig und signalisieren Wertschätzung.
- Fehler werden als Lerngelegenheit genutzt. Mit Fehlern wird kreativ und lustvoll umgegangen.
- Die Lehrenden versetzen sich in die Denkprozesse der Lernenden hinein und knüpfen an diese an.
- Die Lehrenden geben einen „Vertrauensvorschuss“, sie gehen in ihrer Grundhaltung davon aus, dass die Aufgabenstellungen zu den Fähigkeiten der Lernenden passen und diese auftretende Fehler bewältigen können.

Eine konstruktive Fehlerkultur erscheint<sup>1</sup> somit als eine notwendige Bedingung, un-

---

1 Obwohl diese Annahme naheliegt, ist sie noch nicht hinreichend eindeutig durch empirische

ter der ein Lernen aus Fehlern und der Erwerb negativer Expertise möglich sind.

### 3.2 Anwendungsfall: Peer Review

Peer Review bezeichnet Verfahren, bei denen Personen, die in ihrer Entwicklung in einem Fachbereich ungefähr auf Augenhöhe stehen, einander gegenseitig als rückmeldend-kontrollierende Instanz unterstützen. Der Begriff kommt aus dem Englischen und bedeutet Begutachtung (review) durch Ebenbürtige (peer). Auch wenn es nicht explizit als Implementierung einer Fehlerkultur angedacht ist, werden bei Peer Review ähnliche Prinzipien auf einer abstrakten Ebene angewandt.

Zum Einsatz kommt das Peer-Review-Verfahren insbesondere im Bereich wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die auf einer Konferenz vorgetragen oder in einem Fachbuch oder einer Fachzeitschrift publiziert werden sollen (oder Kombinationen davon). Wird eine solche wissenschaftliche Abhandlung zur Publikation eingereicht, so wird sie mehreren anderen Forschenden des gleichen Fachbereichs, die möglicherweise ebenfalls Arbeiten eingereicht haben, zur Begutachtung vorgelegt.

Es kann dabei vorkommen, dass Einreichende und Begutachtende in diesem Prozess einander nicht namentlich bekannt gemacht werden, um (negative wie positive) Voreingenommenheiten weitgehend auszuschließen.<sup>2</sup>

Die Begutachtenden lesen und prüfen die ihnen vorgelegten Inhalte, kommentieren die Ausarbeitungen und geben begründete Empfehlungen dahingehend ab, ob eine eingereichte Abhandlung angenommen, überarbeitet und erneut vorgelegt oder abgelehnt werden soll. Finden die Begutachtenden dabei keinen direkten Kon-

---

Studien belegt. Die Formulierung erfolgt daher im Konjunktiv.

2 Allerdings ist es nicht selten möglich, aufgrund der genauen thematischen Ausrichtung sowie der referenzierten Quellen den infrage kommenden Personenkreis einzugrenzen, da wissenschaftliche Arbeiten regelmäßig auf Vorarbeiten basieren.

sens, treten sie mit weitergehenden Begründungen in den Diskurs ein, bis ein Ergebnis zustande kommt.

Insbesondere wenn eine Arbeit abgelehnt oder überarbeitet und erneut vorgelegt werden soll, sind die Rückmeldungen der Begutachtenden wichtige Hinweise auf mehr oder weniger gravierende Fehler in den Ausarbeitungen. Beispielsweise können die Inhalte als relevant für das Forschungsgebiet angesehen werden, die Darstellungsformen der Ausarbeitungen in sich jedoch nicht schlüssig sein oder nicht den formellen Anforderungen entsprechen, die in einem Fachbereich üblich sind. Auf diese Weise erschließt sich den Einreichenden durch die Rückmeldungen der Begutachtenden, worauf sie bei zukünftigen Arbeiten zu achten und welche Fehler sie zu vermeiden haben. Die Einreichenden erwerben dabei (auch) negatives Wissen im Rahmen einer strukturierten und konstruktiv konzipierten Fehlerkultur.

Die Einreichenden erhalten durch das geschilderte Verfahren qualitative Rückmeldungen zu ihren Arbeiten, die im Falle ihrer Annahme und Publikation dann als aufgewertet angesehen werden. Publikationen, die gar kein Review-Verfahren<sup>3</sup> durchlaufen haben, gelten meist als weniger belastbare Grundlagen für weitere Arbeiten.

#### 4 Anwendung im Aikido-Unterricht

Die in den vorhergehenden Kapiteln vorgestellten Grundlagen, um aus Fehlern lernen zu können, wurden entwickelt, um effiziente Lern-Algorithmen (in der künstlichen Intelligenz) zu formulieren bzw. um in schulischen Kontexten zum Einsatz zu kommen. Der normale Schulunterricht unterscheidet sich vom Aikido-Unterricht allerdings insbesondere dadurch, dass Feh-

ler im Aikido überwiegend nicht intellektueller Natur sind.

Einer der von vielen Aikidoka als angenehm empfundenen und besonders geschätzten Aspekte des Aikido ist, dass gerade nicht alles, was vermittelt und geübt wird, verbalisiert werden muss (teilweise ist dies sogar kontraproduktiv), sondern dass man bei der Aikido-Praxis (ab einem gewissen Verinnerlichungsgrad) innerlich „abschalten“ kann. Die Unterrichtsinhalte werden im Aikido in erster Linie durch Demonstration von Bewegungsmustern und deren Nachahmung vermittelt.

Analog zum konstruktivistischen Ansatz erstellen auch Aikidoka dabei ihre Realitätsinstanz der jeweiligen Aikido-Techniken aufgrund ihrer subjektiven Wahrnehmung der demonstrierten Bewegungsvorbilder. Verbalisierungen durch die Aikido-Lehrenden können in diesem Prozess die Bewegungsvorbilder begleiten und insofern lenkend unterstützen, diese Realitätsinstanz möglichst nah an derjenigen der lehrenden Person anzulehnen.<sup>4</sup>

Die folgenden Abschnitte übertragen die vorgestellten theoretischen Grundlagen auf den Aikido-Unterricht, wobei ein Hauptaugenmerk der Unterrichtung fortgeschrittener Aikidoka gilt. Am Beispiel einer Prüfungsvorbereitung wird dann das in Kap. 3.2 vorgestellte Peer-Review-Verfahren auf Aikido angewandt.

##### 4.1 Bedeutung der negativen Expertise

Nur in seltenen Fällen können neuanfangende Aikidoka ihnen gezeigte Bewegungsaufgaben sofort vollumfänglich korrekt ausführen. Aber gerade auch fortgeschritteneren Aikidoka fällt es mitunter schwer, sich auf neue Bewegungsvorgaben einzulassen, die von bereits internalisierten motorischen Mustern abweichen. Es kommt zu Abweichungen der Ausführungen der Lernenden vom durch die Lehrenden angestrebten Bewegungsbild – also zu Fehlern.

3 Neben dem beschriebenen Peer-Review-Verfahren gibt es beispielsweise das Expert-Review-Verfahren, bei dem anerkannte Experten im jeweiligen Thema die Begutachtung übernehmen und nicht gleichrangige Kollegen.

4 Eine exakte Kopie des Bewegungsvorbildes scheidet zumeist ohnehin schon an der anatomischen Heterogenität der Beteiligten.

Bei den von den Lernenden gezeigten Ausführungen kann es sich um eine korrekte, also den grundlegenden Bewegungsprinzipien des Aikido nicht widersprechende Aikido-Bewegung handeln, die der angestrebten Bewegung zwar ähnlich ist, aber sich eben von ihr unterscheidet (beispielsweise zwei unterschiedliche Ausführungsformen der Technik Irimi-nage oder die gleiche Ausführungsform, jedoch aus einem anderen Angriff heraus als vorgezeigt). Dieser Unterschied zwischen „anders“ und „falsch“ ist für die Fehlerkorrektur besonders relevant, da ein „falsch“ eine andere emotionale Auswirkung bei den Lernenden, die Einfluss auf den Lernverlauf hat, auslösen kann, als ein „nicht falsch, aber anders“. Durch die Korrektur haben die Aikidoka in diesem Fall die Möglichkeit, die Formen voneinander zu differenzieren, wobei positive (welche Form ist es?) wie negative (welche ist es nicht?) Expertise ausgebildet werden.

Eine fehlerhafte Ausführungsform kann dadurch gekennzeichnet sein, dass grundlegende Dinge wie die kollektive Koordination der Bewegung der Gliedmaßen aus dem Körperzentrum heraus misslingen. Dies ist insbesondere bei Neuanfängenden häufig der Fall und zumeist ist es lediglich eine Frage der stetigen Wiederholung, bis die erforderliche Koordinationsfähigkeit erworben ist. Die Informationen darüber, wie eine Bewegung nicht auszuführen ist und warum nicht, sind die ersten Bausteine negativer Expertise, die hier erworben werden. Zugleich entwickelt sich aber auch die negative Expertise der Lehrperson dahingehend, welche Art von Korrektur (etwa erneutes Zeigen, Verbalisieren oder Fühlenlassen) die individuelle lernende Person eher verwirrt statt hilfreich zu wirken.

Auch bei Fortgeschrittenen ist diese Fehlervariante anzutreffen, insbesondere bei den Techniken, die nahezu vollständig auf der genannten kollektiven Koordination beruhen. Während andere Techniken wie Shiho-nage, Kaiten-nage oder Irimi-nage sich durch ein Mehr an Muskelkraft, Hebelwirkungen oder gar Führung über Schmerz erzwingen lassen, wenn es an

Koordinationsfähigkeit, Balancebeherrschung und Körpergefühl der Ausführenden mangelt, ist dies bei Tenchi-nage, Sumi-otoshi oder Kokyu-nage nicht ohne Weiteres möglich. Der Einsatz von mehr Muskelkraft kann sogar ausgesprochen kontraproduktiv und die Ursache des Scheiterns sein. Um diese Techniken zu erlernen und zu beherrschen, ist daher eine deutliche Verinnerlichung der Grundbewegungen hilfreich.

Bei fortgeschrittenen Lernenden haben die Lehrenden in der Regel bereits ein ausgeprägtes positives wie negatives Wissen über die Lernenden, die sie vor sich haben. Sie sind mit deren Vorerfahrungen vertraut und kennen häufig auftretende Fehler samt ihrer Ursachen, verfügen über individuell angepasste Instruktionsstrategien und können das jeweilige Lern- und Fehlerpotential von Aufgabenstellungen einschätzen.<sup>5</sup>

Machen fortgeschrittenere Aikidoka Fehler, bemerken sie diese häufig selbst und treten in eine Korrektur ein. Mitunter handelt es sich bei einem durch die Lehrperson attestierten Fehler aber auch um Aspekte der Technikausführung, die die Lernenden selbst für sich als richtig erkannt haben und die daher bereits von ihnen internalisiert wurden, beispielsweise eine Überbetonung von Schwung und Masseimpuls bei der Ausführung von Kokyu-nage. Hier ist es Aufgabe der Lehrenden, zu vermitteln, warum eine derartige Überbetonung ein Fehler ist und wie der erwünschte Effekt stattdessen etwa durch einen frühzeitigen Aufbau einer Zentrumsverbindung zwischen Nage und Uke erreicht werden kann.

Ein Beispiel für die Relevanz negativer Expertise ist die Vermittlung der ersten und zweiten Kata im Lehrgebäude des DAB. Diese Kata im Aikido sind technisch eine besondere Herausforderung: Es gibt nur

---

5 Eine Aufgabenstellung in der Korrektur kann zum Beispiel das Übenlassen einer bereits vertrauten Form sein, von der die Lehrperson weiß, dass ein ähnlicher Fehler dort bereits aufgelöst wurde.

eine richtige Lösung<sup>6,7</sup> für die jeweils gestellte Aufgabe, der Grad an Freiheit in der Ausgestaltung ist äußerst gering. Während man sonst bei der Ausführung von Techniken eben diese Freiheitsgrade nutzt, um sich Art, Intensität oder Ausrichtung des Angriffs durch leichte Änderungen von Ausweichwinkel, Zentrumshöhe oder Geschwindigkeit anzupassen, ist man bei der Ausführung der Kata auf eine vorgegebene Musterlösung festgelegt.

Für die Lernenden ist dabei wichtig zu erfahren, warum die Lösung eben nicht anders ist (negative Expertise), weil bei einer bestimmten Abweichung etwa die intendierte Gleichgewichtsverlagerung beim Uke in eine andere Richtung erfolgt und so die nachfolgenden Bewegungsphasen erschwert oder gar verhindert, damit auch das zu zeigende Bewegungsprinzip nicht in der Weise ausgedrückt werden kann, wie es in der Kata an dieser bestimmten Stelle sein soll.

Um Kata zu lernen, ist daher immer auch eine kompetente Person in der Uke-Rolle unerlässlich, denn um die Musterlösung zeigen zu können, muss Nage eben mit genau dem jeweils zu lösenden Problem konfrontiert werden. Praktischerweise nehmen daher fortgeschrittenere Aikidoka die Uke-Rolle ein (im Einzelunterricht die Lehrperson), um eine gute Aufgabenstellung sowie ein hochwertiges Feedback zu ermöglichen, das nicht nur verdeutlicht, dass eine Ausführungsform nicht der Vorgabe der Lehrperson als angestrebter Norm entspricht, sondern insbesondere, warum eine bestimmte Abweichung von dieser Norm zum Scheitern bei der Bearbeitung der Aufgabenstellung führt.

6 Vergl. Markus Hansen: 合氣の形 – Kata im Aikido, Blogbeitrag, 2010, <https://7mh.de/t444> sowie Rolf Brand: Methodik des Kata-Unterrichts, Abschnitt 4: Das Kata-Training, ohne Datum, <https://7mh.de/brandkata>

7 Dies soll nicht die Akzeptabilität unterschiedlicher Interpretationen der Kata im Allgemeinen in Frage stellen, sondern die konkrete Situation für Lernende bei einer bestimmten Lehrperson im Aikido nachzeichnen.

Dies bedeutet nicht, dass man die Kata nur mit einer bestimmten Person ausführen kann, sondern dass Nage und Uke in ihren Bewegungen zueinander passen müssen – ohne dabei die Aufgabenstellung „Aikido-Technik“ aus den Augen zu verlieren und in bloßer Choreographie zu enden.

Auf dieses Feedback eines oder einer guten Uke und einer guten Lehrperson sind Aikido-Lernende angewiesen, denn sie werden gezwungen, genau diesen einen bestimmten Lösungsweg einzuschlagen, ihn exemplarisch so weit zu verinnerlichen, dass sie ihn sprichwörtlich „im Schlaf“ beherrschen. Erst diese Verinnerlichung (bei Nage und Uke) erlaubt es, die Kata mit der erforderlichen Intensität zu üben: Typischerweise sind Nage und Uke nach einer konzentriert ausgeführten Kata deutlich in Schweiß geraten. Die in einer Kata vermittelten Prinzipien gehen durch die stetige Wiederholung des genau gleichen Musters „in Fleisch und Blut“ über. Dieser wesentliche Erkenntnisgewinn darüber, wie eine Technikausführung erfolgen und wie sich der Kontakt zu Uke dabei anfühlen soll und wie eben nicht, landet also auf einer Ebene unterhalb des Bewusstseins, was die Ausstrahlung des Gelernten auf die Technikausführung auch außerhalb der Kata erklärt.

Weitere negative Expertise hinsichtlich (nicht nur) der Kata im Aikido erlangt man auch durch einen Rollenwechsel. Nimmt man statt der Nage- die Uke-Rolle ein, erlebt man, wie sich verschiedene Ausführungsformen anfühlen, welche Bewegungen von Nage welche Reaktionen im Körper von Uke auslösen, welche davon der Lösung näherkommen und insbesondere, welche die korrekte Ausführung verhindern. Durch einen weiteren Rollenwechsel in die Position des externen Beobachters können dann – nach einer Vorbefassung mit der Kata als Nage wie als Uke – ebenfalls neue Erkenntnisse hinzukommen, weil das Gesehene mit vorherigen Erfahrungswerten zusammengeführt und verknüpft werden kann. Aikidoka, die bereits über eine extensivere Erfahrung mit den verschiedenen Kata verfügen, sehen meist frühzeitig in

einer Bewegung, dass diese nicht zum gewünschten Ergebnis führen wird. In der Regel ist ihnen dies möglich, weil sie eben diesen Fehler auch schon erlebt und sich mit ihm auseinandergesetzt haben.

Positive und negative Expertise hinsichtlich der Aikido-Techniken und deren Vermittlung ergänzen sich im Aikido-Unterricht wie Yin und Yang in der chinesischen Philosophie: Gemeinsam bilden sie eine Einheit, jedoch erleichtert es die dualistische Differenzierung, das Gesamte wahrzunehmen, zu erfassen und zu durchdringen.

Neuanfangende Aikidoka bauen sich ihre Realitätsinstanz von Aikido Baustein für Baustein zusammen. Gerade bei der Errichtung dieses Fundaments ist eine deutliche Rückmeldung durch die Aikido-Lehrenden ausgesprochen wichtig. Dass diese Rückmeldung nicht in Form sozialer Bezugsnormorientierung („Werner hat das besser gemacht als Du“) erfolgen darf, gehört zur negativen Expertise von Aikido-Lehrenden. Erforderlich ist vielmehr eine Korrektur in Form informativen, konstruktiven und individuellen Feedbacks.

Fortgeschrittene Aikidoka verfügen bereits über ein Fundament und haben darauf aufgebaut. Auch im Unterricht mit ihnen kann es jedoch immer wieder vorkommen, dass – um in dieser Bildsprache zu verbleiben – einer oder mehrere der bereits verwendeten Bausteine einer Justierung oder gar eines Austauschs bedürfen. Die individuelle Realitätsinstanz „Aikido“ muss dann entsprechend dekonstruiert werden, um nach der Korrekturannahme einen Neuaufbau zu erfahren.

Insbesondere für Aikido-Lehrende sind solche erforderlichen Dekonstruktionen meist große Herausforderungen. Es gilt, die Basis des Aikido einer lernenden Person anzufassen, ohne dass diese lernende Person dies als Angriff auf ihre Persönlichkeit begreift. Für derartige Schritte relevant ist eine negative Expertise bei den Aikido-Lehrenden etwa dahingehend, für welche Ansprache die betreffenden Personen nicht empfänglich sind und welche Wortwahlen eher missverstanden werden.

## **4.2 Bedeutung der konstruktiven Fehlerkultur**

Um eine solche konstruktive Fehlerkultur in einer Aikido-Gruppe zu etablieren, bedarf es zunächst des Wissens der Aikido-Lehrenden um derartige Konzepte sowie einer entsprechenden Sicht auf die Aikido-Lernenden und sich selbst. Im theoretischen Grundlagenkapitel zur Fehlerkultur (siehe Kap. 3.1) wurden die vier Aspekte einer konstruktiven Fehlerkultur beschrieben: Fehlerfreundlichkeit, Lernorientierung, Normtransparenz und Fehlerangst.

Im Folgenden sollen diese Aspekte unter Gesichtspunkten des Aikido-Unterrichts betrachtet werden. Der Lernorientierung kommt dabei ein besonders breiter Raum zu, da dieser Aspekt symptomatisch für das ist, was das wettkampffreie Aikido von anderen Disziplinen unterscheidet: Nicht besser zu sein als andere, sondern beständig dazuzulernen und dadurch besser zu werden, als man selbst bereits ist. Nicht das Ergebnis, jemanden durch überlegene Technik überwunden zu haben, steht im Fokus, vielmehr ist sprichwörtlich der Weg selbst das Ziel.

Da es im Aikido anders als im schulischen Unterricht, der diesen Überlegungen zugrunde liegt, keine andauernde Testung und Benotung von Leistungen gibt, stehen die Aspekte Fehlerfreundlichkeit und Fehlerangst im Umfang zurück. Während sich in der Schule alle Äußerungen der Lernenden über die mündliche Teilnote in den Zeugnisnoten niederschlagen (können), hat es im Aikido keine Relevanz, außerhalb einer Prüfungssituation ein Bewegungsvorbild suboptimal nachzuvollziehen, und niemand muss sich davor fürchten, etwas nachzufragen und damit zuzugeben, dass ein Konzept noch nicht verstanden wurde.

### **4.2.1 Fehlerfreundlichkeit**

Die Fehlerfreundlichkeit im Unterricht von Aikido-Lehrenden zeigt sich, auch wenn es zunächst banal klingen mag, unter anderem darin, dass die Lehrpersonen nicht mit den Lernenden schimpfen, wenn diese einen Fehler machen, sondern ihnen

vielmehr mit Geduld begegnen und individuelle Hilfestellung leisten. Man merkt den Aikido-Lehrenden an, dass sie ein Interesse daran haben, Fehler auf eine Art und Weise zu korrigieren, die es den Lernenden ermöglicht, nachhaltig dazulernen.

Auch im Umgang mit den eigenen Fehlern drückt sich die Fehlerfreundlichkeit aus: Versucht eine Lehrperson, eigene Fehler oder Unzulänglichkeiten zu überspielen, oder gibt sie diese offen zu? Dies zeigt sich insbesondere bei Lehrenden, die in Bezug auf im Ausbildungscurriculum höher angesiedelte Bewegungsformen selbst noch Lernende sind, diese aber bereits unterrichten. Verfügen sie über die Selbstsicherheit, zuzugeben, dass sie bezüglich einiger Aspekte noch unsicher sind, und verweisen darauf, externen Rat einzuholen? Die negative Expertise, zu wissen, was man nicht weiß (und wie man damit umgeht), kommt hier zum Tragen.

#### 4.2.2 Lernorientierung

Während die Fehlerfreundlichkeit vorrangig durch die Lehrenden geprägt wird, findet die Lernorientierung in der gesamten Aikido-Gruppe Niederschlag. Um Aikido zu lernen, sind Lernende immer auf die anderen Mitglieder der Gruppe als Übungspartnerinnen und -partner angewiesen.

In einer Gruppe mit einer guten Lernorientierung verhalten diese sich (nicht nur) in der Rolle als Uke kooperativ-konstruktiv und fühlen sich für den Lernerfolg von Nage mitverantwortlich.<sup>8</sup> Kooperativ ist dabei nicht falsch zu verstehen: Ein/eine Uke, der/die den Angriff darauf beschränkt, mit erhobener Hand in die Nähe von Nages Kopf zu laufen, um sich dann in beliebige Richtungen führen und verdrehen zu lassen, ist aus seiner/ihrer Sicht womöglich kooperativ. Tatsächlich ist dieses Verhalten allerdings genauso unkooperativ wie das, erst gar keine Bewegungsenergie in den Angriff zu geben und dann alles zu blockieren.

Die Intention beider Verhaltensmuster ist zwar diametral (das eine will alles ermöglichen, das andere alles verhindern), aber beide behindern Nage zunächst darin, etwas zu lernen, da es unerheblich ist, ob Nage viel zu wenig oder viel zu viel an gegen sich gerichtetem Impuls bekommt: In beiden Fällen wird Nage die Chance genommen, über den Kontakt das Körpergefühl auszubilden, mit dem sowohl Position, Balance, Ausrichtung und Bewegung des eigenen Körpers als auch Position, Balance, Ausrichtung und Bewegung des Körpers von Uke bewusst und unterbewusst wahrgenommen werden. Damit kann sich ebenso wenig das Gefühl für die gemeinsame Interaktion entwickeln, das einem ermöglicht, das passende Maß an Energie im passenden Moment passend einzubringen.

Um dieses Gefühl für die passende gemeinsame Interaktion ausbilden zu können, ist es erforderlich, mit möglichst vielen unterschiedlichen Menschen zu üben, die jeweils andere Voraussetzungen in Körperbau, Temperament und Vorwissen mitbringen. In Aikido-Gruppen mit einer guten Lernorientierung ist es daher üblich, häufig die Übungspartnerinnen und -partner zu wechseln. So kommen alle einmal sowohl in die Rolle der Person, die etwas mehr Erfahrung mitbringt, als auch in die Rolle der Person, die etwas mehr Anfangsfrische besitzt.<sup>9</sup> Zudem lernen sich auf diese Weise alle etwas besser kennen, was dem sozialen Klima im Dojo sehr zuträglich ist und Anfangenden den Einstieg in die Gruppe erleichtert, die so auch schneller zu Übungspartnerinnen und -partnern werden,

8 Vergl. Markus Hansen: Kooperatives Lernen im Aikido, Blogbeitrag, 2009, <https://7mh.de/t429>

9 Im Japanischen werden diese Rollen mit Senpai (先輩) und Kōhai (後輩) bezeichnet: Senpai ist die Person, die länger zu einer Gruppe gehört als man selbst, Kōhai ist die Person, die nach einem selbst zu einer Gruppe gestoßen ist. Senpai übernehmen dabei Mitverantwortung für die Kōhai und deren Lernfortschritt. Da beiden Begriffen im japanischen Kontext noch mehr an Konnotation mitschwingt, was hier unerheblich (und hierzulande unüblich) ist, wird auf die Verwendung im weiteren Text verzichtet.

deren Feedback weiterhilft. Nage und Uke befinden sich also in einem dauerhaften, gegenseitigen und nonverbalen Peer Review, das auf einen konstruktiven Lernprozess ausgerichtet ist.

Dieses lernorientierte körperliche Feedback kann Uke nur geben, wenn seine/ihre Angriffe so ausgestaltet sind, dass Nage durch das Angriffsverhalten jeweils genug Angriffsenergie gegeben wird, sodass er/sie sich mit dieser auseinandersetzen muss, aber nur so viel, dass er/sie dies auch noch kann. Es ist wie in der Schule – gute Partnerinnen und Partner in einer Lerngruppe stimmen weder allen Vorschlägen zu, um ihre Ruhe zu haben, noch lösen sie die Aufgaben allein, sondern erörtern in einem konstruktiv-kritischen Diskurs mit allen gemeinsam die vorliegende Problemstellung. Diesen konstruktiv-kritischen Diskurs müssen auch Uke und Nage im Aikido suchen, nur findet er dort vorrangig auf einer nonverbalen Ebene statt, was sich bei der Auswertung naturwissenschaftlicher Versuche oder der Interpretation einer Literaturstelle im Unterricht in der Schule üblicherweise nicht anbietet.

Um als Angreifende konstruktiv-kritisch sein zu können, müssen die Uke über den Erstkontakt hinaus Angreifende bleiben. Ebenso wie die Nage versuchen, sich in die Uke hineinzufühlen, um diese zu kontrollieren, müssen die Uke versuchen, sich umgekehrt in die Nage und deren Bewegungen hineinzufühlen, um Löcher in der (Aus-)Führung aufspüren und entsprechende Rückmeldung geben zu können. Dies ist nur möglich, wenn die Uke beständig darum bemüht sind, ihren Angriff aufrechtzuerhalten und dafür sich und ihre Angriffsenergie immer wieder in Richtung von Nage ausrichten.

Uke sind also nur dann kooperative (Lern-)Partner/-innen, wenn sie in der Bewegung auch mal nicht – im Sinne von „geschehen lassen“ – kooperieren. Auch für Uke ist volle Aufmerksamkeit bis zum Schluss gefordert. Selbst wenn die Uke mitunter vielleicht schon etwas müde geworden sind, dürfen sie sich nicht verleiten lassen, auf Autopilot zu schalten und sich

quasi „im Schlaf“ werfen zu lassen, denn das wäre Nage gegenüber unfair, für dessen/deren Lernerfolg Uke als Partner mitverantwortlich sind. Nur „wach bleibende“ Uke können gehaltvolle Rückmeldung geben.

Derartig Feedback geben und annehmen zu können, gehört mit zu den wichtigsten Kompetenzen, die sich Aikidoka erarbeiten müssen. Dieser Aspekt der gegenseitigen Unterstützung ist ein wichtiger Faktor für das Miteinander in der Gruppe und ein deutlicher Indikator für deren Lernorientierung. Wird eine Bewegung ungeschickt ausgeführt, so wird dies als Gelegenheit wahrgenommen, daraus zu lernen, und auftretende Fehler helfen, tiefer in den Lerngegenstand vorzudringen und es später besser zu machen. Dieser Aspekt hat insbesondere für fortgeschrittenere Aikidoka eine zunehmend wichtigere Bedeutung. Da es ab einem gewissen Stadium der eigenen Entwicklung kaum noch neue Formen gibt, durch die man in die Breite dazulernen kann, wird die Erforschung der Bewegungen in die Tiefe hinein immer bedeutsamer, weil nur so weitere Lernfortschritte zu erreichen sind.

Um ein größeres Verständnis für die Abläufe einer Aikido-Bewegung zu erlangen, können Lehrende nicht nur ein einzelnes Bewegungsvorbild zur Nachahmung geben, sondern beispielsweise auch zwei (oder mehrere) Bewegungsbilder präsentieren oder präsentieren lassen, um dann die Lernenden die Unterschiede herausfinden und benennen zu lassen. Hierbei können auch falsche Bewegungsformen gezeigt werden, um die Lernenden dann die Abweichung von der richtigen Bewegungsform herausarbeiten zu lassen, damit ihnen so das Kompetenzdelta, also die Abweichungsbreite, deutlicher bewusst wird. Sofern allen Lernenden klar ist, dass es sich bei der dargestellten Bewegung nicht um ein nachzuahmendes Vorbild handelt, sondern es um „Finde den Fehler“ geht, ist diese Methode geeignet, Ursachen für wiederkehrende Fehler gemeinsam auf den Grund zu gehen und diese als negative Expertise in den Lernenden zu verankern.

Auch für Aikido-Lehrende ist die Lernorientierung wichtig. Neben beständiger Fortbildung im Aikido zum Beispiel auf Lehrgängen oder bei Besuchen anderer Gruppen ist es wichtig, dass auch sie ihren Unterricht selbst als Lerngelegenheit wahrnehmen und nutzen. Aikido-Lehrende müssen die Fehler, die sie im Unterricht machen, erkennen und bereit sein, diese für sich als Chance zum Lernen zu begreifen. Insbesondere ist jede lernende Person anders, sodass die Lehrenden die passenden Ansätze herausfinden müssen, um ihnen die Unterrichtsinhalte nahezubringen.

Auch hier gilt es, verschiedene Lösungswege auszuprobieren, Misserfolge als Zugewinn negativer Expertise zu begreifen und aus den Fehlern zu lernen, statt Aikido-Bewegungen nach immer gleichem Muster zu erläutern und ob der mangelnden Erfolge bei den Lernenden womöglich zu resignieren. Nicht zuletzt wird auch durch das Nachvollziehen der Bewegungsbilder der Aikido-Lernenden ein adaptorischer Lernprozess in der Lehrperson ausgelöst.

Aikido ist sowohl hinsichtlich der Ausführung als auch des Unterrichtens lebenslanges Lernen. Dafür ist im Unterricht wie in der persönlichen Einstellung zum eigenen Handeln eine stete Lernorientierung erforderlich. Im Dreiergespann aus Lehrperson und den beiden Lernenden in den Rollen von Nage und Uke haben dabei alle stets die Möglichkeit, sich in eine der anderen Rollen (zumindest abstrakt, meist auch konkret) hineinzusetzen und aus der anderen Perspektive ebenfalls zu lernen.

#### 4.2.3 Normtransparenz

Fehler im Sinne dieser Arbeit sind Abweichungen von einer gegebenen Regel oder Norm, üblicherweise dem Bewegungsvorbild der Aikido-lehrenden Person, ebenso aber der Etikette, die im jeweiligen Dojo und der jeweiligen Aikido-Gruppe gilt, und dem sozialen Konstrukt, das die Gruppe auch in der Interaktion außerhalb der Matte ausmacht. Um an Fehlern arbeiten, aus ihnen lernen und sie abstellen zu können, ist es daher wichtig, dass diese Nor-

men klar sind und dass sie transparent, also für alle erkennbar, durchdringbar und hinterfragbar sind. Dazu gehört zum Beispiel, dass unsere Prüfungsprogramme mit den Bewertungsmaßstäben kein geheim gehaltenes Herrschaftswissen sind, sondern von allen abgerufen und eingesehen werden können.

Diese Normen sind jedoch mitunter nicht stabil.<sup>10</sup> Insbesondere entwickeln sich auch die Aikido-Lehrenden technisch weiter, sodass sich das Bewegungsvorbild über die Zeit ändert. Ein deutliches Beispiel hierfür sind die unterschiedlichen Generationen engerer Schüler<sup>11</sup> des Aikido-Begründers Morihei Ueshiba. Insbesondere zwischen den Vor- und den Nachkriegsgenerationen kann man deutliche Unterschiede erkennen, die sich unter anderem auf die Betonung martialischer Elemente beziehen. Stehen diese in der ersten Generation noch stark im Vordergrund, sind sie in der letzten Generation zwar nicht verschwunden, haben aber anderen Aspekten wie dem Führen über Körpergefühl Raum geben müssen. Auch im DAB ist es insbesondere nach der Abspaltung der Aikido-Union Deutschland (AUD), aber auch schon davor, wiederholt zu mehr oder weniger ausgeprägten Änderungen von Ausführungsformen, Curriculum und Prüfungsprogrammen gekommen.

(Fortsetzung folgt)

氣

<sup>10</sup> Vergl. Stefanie Rach, Stefan Ufer, Aiso Heinze: Lernen aus Fehlern im Mathematikunterricht – kognitive und affektive Effekte zweier Interventionsmaßnahmen, in *Unterrichtswissenschaft*, 40(3), 2012, 212-233.

<sup>11</sup> Uchi-Deshi (内弟子): Innerer/e Schüler/in. Bezeichnet Lernende, die in Vollzeit bei einem Lehrer oder einer Lehrerin Unterricht nehmen und im Dojo leben. Von Morihei Ueshiba sind vier Generationen an Uchi-Deshi überliefert, je zwei vor und nach dem zweiten Weltkrieg.



## Wichtige Termine

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

**14. November 2015:** Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 30.01. – 06.02.2016

**20. Dezember 2015:** Meldeschluss zum BL vom 22. – 24. Januar 2016 in Malente

**22. Januar 2016:** Meldeschluss zum BL am 6./7. Februar 2016 in Gaißach

**20. Februar 2016:** Meldeschluss zum BL am 5./6. März 2016 in Dortmund

道

---

## Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald vom 30.01. – 06.02.2016

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

**Lehrer:** Karl Köppel, 8. Dan Aikido; Helmut Müller, 3. Dan Aikido, Skitrainer-Lizenz

**Lehrgangsleiter:** Helmut Müller, Am Holzbrunnen 15, 73527 Schwäbisch-Gmünd;  
Tel.: 07171/75273; E-Mail: Lo100D2027@gmx.de

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

**Teilnahmeberechtigt:** alle Aikidoka des DAB ab 5. Kyu mit gültigem Aikido-Pass

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

### Zeitplan:

**Samstag, den 30.01.2016:** Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt Bushaltestelle Hebelhof. Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgt Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

**Samstag, den 06.02.2016:** 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	375,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	410,-- Euro/Person

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **12. Dezember 2015** eine Kostenpauschale von 360 Euro auf das Konto Helmut Müller, IBAN Konto: DE35 6136 1975 0060 6720 30 bei der Raiba Mutlangen einzuzahlen. Die Differenz bei Zuteilung eines Zweibettzimmers wird bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen.

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

Mit der Anmeldung sind unbedingt folgende Angaben zu machen: Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch (2-Bett- oder 3-Bett-Zimmer), ggf. vegetarisches Essen. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (gewünschte) Zimmerkategorie.

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **14. November 2015** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

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

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer, welche noch nie im Winter auf dem Herzogenhorn waren, sind unter <http://www.aikido-bund.de/Lehrgänge/> als Link bei der Lehrgangsausschreibung bzw. unter <http://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 22. – 24. Januar 2016 in Malente**

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

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

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Berthold Krause, Altonaer Str. 26, 24576 Bad Bramstedt;  
Tel.: 04192 / 899499; E-Mail: [berthold.krause@t-online.de](mailto:berthold.krause@t-online.de)

**Lehrgangsort:** Budozentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein, Eutiner Str. 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen  
(siehe: <http://www.lsv-sh.de/index.php?id=22>)

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

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

**Zeitplan:**

**Freitag, den 22.01.2016:** bis 17.30 Uhr Anreise, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Aikido-Training

**Samstag, den 23.01.2016:** 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, 15 – 16.30 Uhr Aikido-Training, 17.45 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

**Sonntag, den 24.01.2016:** 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Unterkunft:** Im Sport- und Bildungszentrum sind 50 Unterbringungsplätze reserviert. Der Aufenthaltspreis im SBZ beträgt für Übernachtung und Vollverpflegung incl. Lehrgangsgebühr (Doppelzimmer mit Dusche/WC von Freitagabend bis Sonntagmittag im

Premiumzimmer: Erwachsene 100 €, Jugendliche 80 €

Standardzimmer: Erwachsene 86 €, Jugendliche 60 €

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 10 €.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Zimmerwunsch, Unterbringung im SBZ (ja/nein, ggf. Zimmerpartner), Telefon und E-Mail-Adresse möglich. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie. Die Anmeldung ist mit einer Anzahlung von 60 € auf das Konto des AVSH verbindlich. Die Teilnahmebestätigung erfolgt nach dem Meldeschluss, wenn auch die Anzahlung erfolgt ist. Die Differenz zum tatsächlichen Aufenthaltspreis wird bei Lehrgangsbeginn eingezogen.

Kontoverbindung: AVSH, Technischer Leiter, **IBAN** DE48 2006 9130 0020 1441 50, **BIC** GENODEF1BBR

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

*Berthold Krause,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 6./7. Februar 2016 in Gaißach**

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

**Ausrichter:** SC Gaißach e. V., Abt. Aikido

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

**Lehrgangsleiter:** Leonhard Sappl, Scharfreiterstr. 7, 83661 Lenggries;  
Tel. 0179 / 9316989; E-Mail: aikido@scgaissach.de

**Lehrgangsort:** Schulturnhalle Gaißach-Wetzl; <https://goo.gl/maps/2S6oZ>

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

**Lehrstoff:** Tenchi-nage, Stabtechniken, 4. Kata; Rest nach Maßgabe des Lehrers.  
Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 06.02.2016:** bis 14.30 Uhr Anreise, 15 – 17.30 Uhr Aikido-Training.

**Sonntag, den 07.02.2016:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung  
und Abreise

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

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

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

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **22. Januar 2016** erfolgt sein.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Leonhard Sappl,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 5./6. März 2016 in Dortmund**

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

**Ausrichter:** DJK Oespel-Kley e. V.

**Lehrer:** Hubert Luhmann, 6. Dan Aikido, Bundestrainer

**Lehrgangsleiter:** Jörg Linde, Haferkampstraße 6 b, 44369 Dortmund;  
E-Mail: nolteundlinde@gmx.de

**Lehrgangsort:** Sporthalle DJK Oespel-Kley, Kleybredde 38, 44149 Dortmund

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

**Lehrstoff:** Aiki-bu-jitsu, Koshi-nage; Rest nach Maßgabe des Lehrers.  
Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 05.03.2016:** bis 15 Uhr Anreise, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 06.03.2016:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

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

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **20. Februar 2016** erfolgt sein.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Jörg Linde,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Aikido-Verband-Baden-Württemberg e. V.**

### **Lehrgangsplan 2016**

(Stand: 30.08.2015)

<b>Datum</b>	<b>Veranstaltung/Inhalt</b>	<b>Ausrichter/Ort</b>	<b>Lehrer/Leitung</b>
16.01.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan;
17.01.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
13.02.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
14.02.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
12.03.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Karl Köppel, 8. Dan
13.03.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 8. Dan
09.04.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
10.04.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan
23.04.2016	Vereinslehrgang Aiki Simmersfeld	Freudenstadt Kniebis	Marko Unnasch

21.05.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Joe Eppler, 6. Dan
22.05.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 6. Dan
XX.06.2016	Landeslehrgang ab 2. Kyu	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	Karl Köppel, 8. Dan
31.07 – 07.08.2016	Landes-Wochenlehrgang ab 5. Kyu	LZ Herzogenhorn	N.N.
17.09.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Joe Eppler, 6. Dan
18.09.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Joe Eppler, 6. Dan
15.10.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan
16.10.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan
29./ 30.10.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Bietigheim	Martin Glutsch, 6. Dan
12./ 13.11.2016	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Aikido-Gruppe Waiblingen e. V.	Karl Köppel, 8. Dan
19.11.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
20.11.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 6. Dan
10.12.2016	Landestraining ab 5. Kyu; Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 6. Dan; Karl Köppel, 8. Dan
11.12.2016	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 8. Dan
29.12.16 – 01.01.2017	Landeslehrgang ab 5. Kyu	1. Bruchsaler Budo-Club e. V.	N.N.

### Anmerkungen:

Änderungen vorbehalten; der Lehrgangsplan wird laufend aktualisiert und auf der Homepage des AVBW veröffentlicht.

- Landestraining 5. – 2. Kyu: Beginn um 13.30 Uhr
- Zentraltraining ab 1. Kyu: Beginn um 15.45 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags, Beginn um 10 Uhr
- alle anderen Lehrgänge einschließlich Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn: gemäß separater Ausschreibung
- Vereinslehrgänge obliegen der Verantwortung der jeweiligen Vereine, die Ausschreibungen erfolgen direkt durch die Vereine.

Ulrich Kühner,  
Technischer Leiter des AVBW

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**

Halten wir alle Bewegung an,  
so wird unser Geist ruhig,  
und diese Ruhe bewirkt  
wieder Bewegung.

Meister Sengcan;  
chin. Lehrer des Chan (Vorläufer des Zen),  
um 600 n. Chr.

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2016“:

1. Dezember 2015