

# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO  
in Deutschland

Ausgabe 4/2018

Nr. 172



# aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2018

Nr. 172

## Inhaltsverzeichnis

### Leitartikel

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| DSGVO – ein Fall für Aikido? ..... | 3 |
|------------------------------------|---|

### Magazin

|   |    |
|---|----|
| Ai-Ski-Do 2018 .....  | 4  |
| Sechs Lehrer, drei Stile – ein Lehrgang .....                       | 5  |
| Katana-Lehrgang mit Michel Martin in Hannover .....                 | 6  |
| Vielen Dank für 45 Jahre .....                                      | 7  |
| Wichtig ist der Dialog! .....                                       | 8  |
| Horn II 2018 .....  | 10 |
| Gewohnt gut, doch nicht gleichförmig .....                          | 11 |
| Aikido-Workshop in Bad Blankenburg .....                            | 13 |
| Aikido-Telegramm .....  | 14 |
| Aikido und Musik; Zulassungsarbeit von Werner Lättig (Forts.) ..... | 18 |

### Technik-Serie

|  |    |
|--|----|
| Shomen-uchi (Bokken) – Kokyu-nage (Jo); von Bundestrainer Hubert Luhmann ..... | 15 |
|--|----|

### Daten und Fakten

|   |    |
|---|----|
| Wichtige Termine .....  | 24 |
| Einl. zum Bundesjugendlehrgang vom 19. – 21. Oktober 2018 in Wedel .....            | 25 |
| Einl. zum BL am 10./11. November 2018 in Bad Malente .....                          | 26 |
| Einl. zum BL am 1./2. Dezember 2018 in Idstein .....                                | 27 |
| Einl. zum BL vom 18. – 20. Januar 2019 in Bad Malente .....                         | 28 |
| Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 26.01. – 02.02.2019 im LZ HZH .....       | 30 |
| Einl. zum Trainer-C-Weiterbildungslg. vom 1. – 3. Februar 2019 in Frankfurt/M. .... | 31 |
| Einl. zum BL am 9./10. Februar 2019 in Hannover .....                               | 31 |
| Einl. zum Fachlg. 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 8. März 2019 ..... | 32 |
| Lehrgangsplan DAB 2019 (Erg.) .....   | 33 |
| Lehrgangsplan AVNI 2019 .....   | 34 |

### Titelbild:

Meister Eckhard Reschke (2. Dan) beim Lehrgang am Frankfurter Flughafen (s. Bericht S. 7)



## DSGVO – ein Fall für Aikido?

Liebe Aikidoka,

sicher habt ihr bzw. hat euer Verein in der einen oder anderen Weise Kontakt mit der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) der Europäischen Union, die am 25. Mai 2018 in Kraft trat und das europäische Datenschutzrecht vereinheitlichen soll. Meist ertönt sofort ein Stöhnen, wenn der Begriff erwähnt wird, und vielleicht seid ihr deshalb beim Lesen nun gerade dabei, dafür Luft zu holen.

Oder aber ihr habt als Bewältigungsstrategie, seitdem ihr davon wisst, auch eingesetzt, was ihr beim Aikido-Üben gelernt und verinnerlicht habt, und euren Atemfluss nicht stören lassen. Irimi könnte hier bedeuten, gleich mit voller Energie alle notwendigen Regelungen umzusetzen und dann ein gutes Gefühl zu haben, da nichts mehr zu befürchten ist. Als Tenkan könnte bezeichnet werden, Schulungsmaßnahmen und Mustervorlagen beispielsweise der Landessportbünde/-verbände zu nutzen, um nicht angreifbar zu sein. Und wie in wohl jeder Aikido-Technik Irimi- und Tenkan-Elemente beinhaltet sind, bot bzw. bietet es sich bei der Umsetzung der DSGVO im eigenen Bereich an, ebenfalls beides zu kombinieren.

Was den DAB angeht, haben wir wichtige Hinweise zum Datenschutz bezüglich unserer Internetseite unter [www.aikido-bund.de/datenschutz/](http://www.aikido-bund.de/datenschutz/) eingestellt und die neue Datenschutzordnung des DAB (DO-DAB) findet ihr unter [www.aikido-bund.de/downloads/](http://www.aikido-bund.de/downloads/). Darin ist festgehalten, was auf Bundesebene alles zu berücksichtigen ist. Die Datenverarbeitung in eurem Umfeld

unterscheidet sich davon vermutlich an der einen oder anderen Stelle. In den nächsten Monaten wird sich bei Lehrgängen, Kursen, Mitgliederführung/-information, Bestandserhebung, Jugendmaßnahmen, Pflege von Internetseiten, Social Media, Beitragseinzug etc. zeigen, ob damit sämtliche Eventualitäten abgedeckt sind oder ob noch Nachbesserungen nötig sind. Für Änderungs- und Ergänzungshinweise sind wir hoffentlich alle offen und dankbar.

Wenn wir nun also statt zu stöhnen Aikido im Kontext der DSGVO anwenden konnten bzw. können, verhilft uns das dazu, entsprechende Angriffe zu antizipieren und ihnen bewusst aus dem Weg zu gehen. Der gesamte Verwaltungsaufwand, bis wir soweit waren bzw. sind, bedeutet(e) jedoch leider einen beträchtlichen zusätzlichen Energieeinsatz und solche „externen“ Anwendungen von Aikido dürfen in unserer ehrenamtlich geprägten Struktur nicht oft vorkommen, soll die Freude nicht auf der Strecke bleiben. Allerdings ist Datenschutz in unserer heutigen Zeit ein immens wichtiges Thema und sollte uns deshalb etwas Zeit und Energie wert sein, weil wir und unsere gesamte Gesellschaft schließlich davon profitieren, was womöglich erst auf den zweiten Blick offenkundig wird.

Ich bin immer für euch ansprechbar!  
Eure

*Barbara Oettinger*

Dr. Barbara Oettinger,  
DAB-Präsidentin



## Ai-Ski-Do 2018

### Bergauf-bergab in Irimi und Tenkan

Je länger das Sssssitttt desto lauter das Bummm ... Diese physikalische Erkenntnis von Fünftklässlern kam mir wieder in den Sinn, als ich bei dem Aikido-Skilanglauf-Lehrgang in diesem Jahr zum ersten Mal mitmachte und nun als Anfänger auf den doch recht schmalen Brettern stand.

Auf dem Herzogshorn den jährlichen Lehrgangszyklus zu beginnen kam mir gelegen, aber in der Gruppe von Routiniers, sportlich Ambitionierten und weniger Geübten als Total-Anfänger dazwischen zu stehen, gab mir erst einmal zu denken. Sabine und Helmut, die Aikidomeister mit der Lizenz zum Skilehren, hatten aber einen Plan: Am Tag 5 des Lehrgangs sollten alle die Tagestour zur Todtnauer Hütte mitmachen, und die beiden hatten offenbar auch gar keinen Zweifel, dass es gelingen wird, alle Teilnehmer bis dahin zwar nicht gleich schnell zu machen, aber so in die Loipe zu bringen, dass alle mit Freude dort ankommen können.

Die Zahl der Anfängerstürze nahm täglich erheblich ab und so wie man einen Sabaki in einigen Tagen dem Grunde nach lernen kann, geht es auch mit dem Skilanglauf. Es sieht zwar nach einigen Tagen noch nicht meisterlich aus, man kommt aber auf die andere Seite, wenn man dort hinwill. Die beiden haben jede und jeden in dem Morgens- und Mittagkurs abgeholt und fit gemacht. Mit Freude konnte jeder dabei sein und die Routiniers und sportlich Ambitionierten waren eh nicht zu bremsen.

Auch nicht durch den sulzigen Schnee, den wir anfangs doch hatten, aber der nach einigen Tagen durch Neuschnee ersetzt wurde. Der kam nicht von selbst, sondern nach einer – wie ich hörte – seit längerem praktizierten und doch recht komplexen Schneebeschwörung, die im

ersten Drittel der Lehrgangszeit obligatorisch ist. Die Macht der Rituale ist ja eine Sache für sich, aber das, was Theo und seine Mitstreiter auf die Beine stellen, würde auch die Schneevölker des Nordens staunen lassen. Es blinkt, murmelt und brennt des Nachts – und eines morgens dann: neuer Schnee. Da wird selbst ein Nordlicht blass und das muss dem Zeremonienmeister erstmal einer nachmachen. Wir sind auf den Effekt fürs nächste Jahr gespannt!



*Meister Roland Nemitz, 7. Dan*

Auf der Matte ging es natürlich ohne Hokusfokus zu. Die Aikido-Einheiten bilden den Kern des Lehrgangs und Roland Nemitz, 7. Dan aus Rendsburg, nahm zum Anfang des Lehrgangs einen roten Faden auf, der uns durch alle Aikido-Einheiten begleitete. Die Einbindung in die Bewegung des Uke, in sein Tempo, seine Richtung und seine Kraft stellte die Trainingsaufgabe dar, die Roland täglich variierte und mit diversen Techniken veranschaulichte. Vom Ude-osae über Irimi-nage, Aikotoshi, Kaiten-nage-uchi/soto, Ude-garami

bis zu Kokyu-nage gab es vielfältige Impulse, bei jedem Uke sich als Nage immer wieder neu auszurichten und zu spüren, weniger aber zu schauen, wo der Kontaktpunkt entsteht, und diesen mit dem Zentrumseinsatz in die Technik zu führen.

Uke sollte seine Situation nach der Einbindung in die Aikido-Technik erst bemerken, wenn es um sein Gleichgewicht und seine vermeintliche Stärke bereits geschehen ist, und da ist Nage bei jedem Uke mit dessen jeweiliger Konstitution und Angriffsmentalität neu gefordert.



Klar, ruhig, konzentriert, so präsentierte Roland seine Techniken und Leitbilder, die wir in den Trainings durch alle Kyu- und Dangrade mit Engagement nachvollzogen. Es gab viel Input und Impulse, die bis in die heimischen Dojos wirken werden.

Der Tagesausflug zur Todtnauer Hütte führte durch den Neuschnee und für jeden mit einer passenden Gruppe; für die Schnellen, die Normalos und die Anfänger. Walter, Sabine und Helmut brachten jede und jeden auf unterschiedlich langen Laufstrecken gut und in bester Stimmung hin und her. Schwarzwälder Kirschtorte gab es auch, ein Muss im Schwarzwald.

Ein Lehrgang auf dem Horn kommt nicht ohne Begleitprogramm aus und das besteht neben dem bereits angesprochenen Tagesausflug mit anschließendem bunten Abend aus dem täglichen Saunagang.

Und sonst? Ein bunter Abend mit einem renitenten Känguru, einer Gerichtsverhandlung, Poetry nebst Standbildern und einem Blitz-Sprachkurs Schwäbisch/nicht-so-wichtig-Deutsch, der den Nichtschwaben vor allem einmal die richtige Zeitansage nahebrachte, die wohl aber nicht von allen verstanden wurde; ich ging jedenfalls um Viertel vor drei zu Bett und höre nun Helmut bis hierher, dass es wohl drei viertel drei gewesen sein dürfte.

Kurz und rund: Das war einer der launigsten, aber auch technisch anspruchsvollen Lehrgänge, an denen ich teilnehmen durfte; gerne wieder!

*Christian Putschäw,  
Bramfelder SV e. V.*

氣

## Sechs Lehrer, drei Stile – ein Lehrgang

Wenn etwas zweimal stattfindet, spricht man dann schon von einer Serie? Im April 2018 fand nach 2017 bereits der zweite Freundschaftslehrgang in Hannover unter dem Motto „zusammen trainieren“ statt. Der Aikido-Verein Hannover (AVH), der Kyushindo Aikido-Verein und die Aikido-Schule Linden organisierten gemeinsam einen Wochenendlehrgang mit insgesamt sechs Trainingseinheiten à einer Stunde.

Das Besondere daran: die sechs Trainer stammen aus drei unterschiedlichen Verbänden: der AVH als Verein innerhalb des DAB ist ja dem Leser/der Leserin bereits öfter im aikido aktuell begegnet. Die Aikido-Schule Linden unter Andreas Jürries ist dem Aikikai Deutschland zugehörig. Der Kyushindo Aikido-Verein gehört keinem Verband an; der Hauptverantwortliche Ah-

med Zich ist Mitglied beim BdAL und orientiert sich stark an Jorma Lyly aus Schweden.

Das ergab also eine spannende Melange aus unterschiedlichen Stilen. Jeder Lehrer hat sehr unterschiedliche Aufgaben und Aspekte des Aikido angesprochen und trainiert. Dies reichte von Verkettungen über eine Stabkata bis hin zu spielerischem Herangehen an Randori-Techniken. Alle Aikidoka waren den unterschiedlichen Akzenten gegenüber offen; besonders das Uke-Verhalten wurde bei einigen Übungen doch deutlich unterschiedlich angesprochen.

Dies eröffnete neue Blickwinkel auf Techniken, die im Prinzip schon jeder aus seinem Verband kannte. Offenheit und Neugier standen bei allen im Vordergrund: wie machen wir das, wie macht ihr das? Z. T. andere Zeremonien bei der Begrüßung bei den einen, ein freundliches Bedanken bei jedem Uke/Nage nach dem Training bei anderen. Jeder hatte so seine Besonderheiten.

Alle sechs Lehrenden waren sich einig: Es ist Zeit, alte Denkmuster zu überwinden und die Verbandsmauern durchlässig werden zu lassen. Das empfanden wohl auch die Trainierenden so, denn viele waren bereits zum zweiten Mal dabei. Sogar über die Stadtgrenzen hinaus hat der Lehrgang Aikidoka angezogen.

Zur Beruhigung: Niemand hat nach dem Lehrgang den Verband gewechselt. Aber die Neugierde ist geblieben und so werden wir 2019 wohl wieder ein Wochenende zusammen Aikido trainieren.

Joachim Moeser,  
AV Hannover e. V.



## Katana-Lehrgang mit Michel Martin in Hannover

Bereits zum vierten Mal war Meister Michel Martin (7. Dan Aikido, 5. Grad Katana)

beim AVNI-Landeslehrgang als Lehrer zu Gast. Dreimal davon beim Aikido-Verein Hannover und es war klar, dass es auf der Matte auch dieses Mal mit 60 Teilnehmern wieder gut gefüllt sein würde.

Die erste Trainingseinheit bestand aus dem Üben von acht Einzelformen des Schwertziehens und Schneidens. Einige davon hatten augenscheinlich auch eine Verwandtschaft mit bekannten Aikido-Techniken. Im Lauf des Nachmittags wurden dann daraus z. B. Ude-osae, Ude-kime-nage und Kokyu-nage als Partnerübungen entwickelt.



Meister Michel Martin, 5. Grad Katana

Sehr spannend wurde es für alle Teilnehmenden, als Michel sagte: „So, jetzt kombiniert mal Form 2 und 6, dann 3 und 5, dann 4 und 7 und abschließend 1 und 7“. Zwei zu kombinieren war schon schwierig, vier hat kaum jemand zustande gebracht, acht hat glaube ich keiner ernsthaft

versucht. Klarer Fall von „völlig überfordert“ ... Zum Glück hat Michel dann alle Formen hintereinander am Stück gezeigt, was viele auf Video aufnahmen, um es zu Hause im Dojo nachmachen zu können. Auffällig war seine mehrfache Aufforderung an die Lehrer, im heimischen Dojo daran weiterzuarbeiten und wenn es Zweifel gibt, sich an die Kata zu erinnern, da diese die Basis für das Aikido sei. Dies wurde im Abschluss von Alfred Heymann nochmals sehr unterstrichen.



Deutlich wurden auch die Parallelen des Katana-Trainings zum Aikido: ausweichen, den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen, Kontrolle und Technik. Interessant waren seine Darstellungen zum Thema Positionierung. Hier wurde klar, wie wichtig es ist, Ukes Zentrum einzunehmen, um dessen Gleichgewicht zu brechen. Sogar Roger Federer musste als Beispiel herhalten, wenn es darum ging zu verdeutlichen, wie wichtig die richtige Positionierung ist.

So gab Michel während der drei Trainingseinheiten viele neue Denkanstöße. Eines aber hatte sich seit seinem letzten Besuch nicht geändert: „Das Bokken ist härter als der Kopf“; also mahnte Michel erneut eine gewisse Vorsicht im Umgang mit dem Trainingsgerät an.

Vielen Dank an Sylvie und Frauke, die sich das Übersetzen geteilt haben, und auch an alle anderen Helfer des AVH fürs Anpacken. Wir freuen uns schon auf das, was Michel in zwei Jahren wieder für uns dabei hat.

Joachim Moeser,  
AV Hannover e. V.



## Vielen Dank für 45 Jahre

### Abschiedslehrgang am Flughafen für Eckhard Reschke

Über 50 Teilnehmer aus Vereinen der näheren und weiteren Umgebung versammelten sich am 5. Mai 2018 am Frankfurter Flughafen zum Abschiedslehrgang für Eckhard, mit dem unser langjähriger Meister seine Aikido-Karriere beendete, die er 1973 am Frankfurter Flughafen begonnen hatte.

1975 gründete er gemeinsam mit Ivan Antoniotti die Aikido-Abteilung des Betriebssportvereins der FRAPORT AG, die zunächst noch in den Räumen einer Wartungshalle trainierte. Noch heute gibt Eckhard gerne und mit leuchtenden Augen Anekdoten aus dieser Zeit zum Besten, bei denen auch immer tiefer Respekt für seinen ehemaligen Meister mitschwingt.

Nach einigen kurzen, zum Teil sehr emotionalen Reden, der Überreichung diverser Geschenke, langem Applaus und einem kurzen Aufwärmen griff Eckhard noch einmal in seine Schatzkiste von Aikido-Techniken und demonstrierte zunächst die Verkettung mehrerer Formen. Des Weiteren überraschte er die Teilnehmer mit der



*Zahlreiche Gäste verabschiedeten Meister Eckhard Reschke bei seinem letzten Lehrgang*

Bitte, doch Shiho-nage und Ude-osae ohne Partner auszuführen – das führte bei dem einen oder anderen zu einem Aha-Effekt.

Nach einer kurzen Pause übernahm Udo Dittrich für eine Weile das Training und ließ uns ein paar Übungen zur Führung des Ukes probieren – er nannte diese Form die „klebenden Hände“. Bis dann zum Abschluss Eckhard den Teilnehmern noch einige Stocktechniken aus seinem großen Repertoire inkl. ein paar „Eckhard-Spezial“-Varianten erklärte und auf der Matte hier und da Tipps gab, lobte oder Korrekturen vornahm.

Das Training endete mit den für Eckhard typischen Atemübungen und einem lauten „Eins-Zwei-Drei-Schluss!“.

Zum gemeinschaftlichen Abschluss in einem Restaurant in Walldorf kamen abends noch fast 40 Teilnehmer, um sich von Eckhard zu verabschieden und der Hoffnung Ausdruck zu geben, ihn vielleicht DOCH noch einmal auf der Matte (oder zumindest als Ratgeber neben der Matte) wiederzusehen.

Alles in allem eine gelungene Veranstaltung. Und um es mit Eckhard zu sagen: „Wenn es euch nicht gefallen hat, sagt es mir. Wenn es euch gefallen hat, erzählt es weiter!“

Was wir hiermit getan haben.

*Frank Schümann,*

*Dirk Breuer,*

*Aikido Flughafen Frankfurt am Main e. V.*



---

## **Wichtig ist der Dialog!**

Herten, Freitag, 29. Juni 2018. Alles war perfekt. Strahlender Sonnenschein, erträgliche Temperaturen, eine große Mattenfläche und auch für das leibliche Wohl war gesorgt. Mit diesen Voraussetzungen erwartete der Aikido-Club Herten e.V. Bundestrainer Alfred Heymann (8. Dan Aikido) zum Bundeslehrgang. Dieser schaffte es auch trotz des Ferienstarts und der berüchtigten Staus im Ruhrgebiet, pünktlich am Freitag den Lehrgang zu eröffnen.

Von Beginn an machte Alfred den Teilnehmern deutlich, dass der Einsatz des Zentrums von außerordentlicher Bedeutung ist. Um dies zu unterstreichen, ließ er seine Schüler bereits in der ersten Einheit Kokyu-ho üben. Darauf wurden alle Trainingsinhalte aufgebaut. Wie immer bot der Bundestrainer den eifrigen Aikidoka ein abwechslungsreiches Programm. Das Wochenende war gefüllt mit vielen Grundtechniken, von Shiho-nage bis Tenchi-nage. Äußerst beeindruckt waren die Trainierenden von Suwari-waza. Für einige von ihnen war diese Ausführung eine Premiere und sie staunten über die Effektivität der Technik.



Meister Alfred Heymann, 8. Dan

Egal wie weit die einzelnen Teilnehmer in ihrer Entwicklung waren, sie wurden alle durch Alfred ermutigt, sich den Herausforderungen zu stellen. Immer wieder betonte er, dass der Nage all sein Können einsetzen soll. „Wenn du nur 20 % kannst, dann setze diese 20 % ein!“, so der wohlgemeinte Rat an einen Schüler. „Darauf kannst du aufbauen.“ Natürlich erfordert dies die Bereitschaft der Lernenden, sich weiterzuentwickeln. Aber an dieser Tatsache konnte man bei dem fleißigen Üben der Teilnehmer nicht zweifeln.

Ein weiteres zentrales Thema war das Zusammenspiel zwischen Uke und Nage. Hier machte Alfred immer wieder deutlich, dass dem Uke eine wichtige Rolle zukommt. Denn ein guter Angriff ist für eine gute Technik unerlässlich. Natürlich hat der Nage auch seine Aufgabe, der er aber ohne einen richtigen Angriff nicht nachkommen kann. Dieses „Spiel“ zwischen Uke und Nage brachte Alfred mit



dem Satz „Zwischen Uke und Nage muss ein Dialog stattfinden“ auf den Punkt.

Nicht zuletzt, weil die Lehrgangsteilnehmer zahlreiche Fragen bezüglich der Stabtechniken an ihn stellten, vermittelte ihnen der Bundestrainer im sonntäglichen Abschlusstraining sein Können mit dem Jo und alle zeigten sich dementsprechend beeindruckt.

Zwischenzeitlich merkte Alfred an, dass auf den Lehrgängen zwar immer viel foto-

grafiert werde, aber der Lehrer meist nichts davon habe. Nur vielleicht mal in den sozialen Netzwerken, in denen oft Momente festgehalten sind, die eher zeigen, wie man es nicht macht ...

Der AC Herten nutzte diese Anmerkung und übergab Alfred zum Abschluss noch einen Stick mit Lehrgangsfotos, was Alfred sichtlich erfreute.

Alles in allem zeigten sich alle Teilnehmer mit dem Lehrgang sehr zufrieden. Auch Alfred fühlte sich wohl und gut aufge-

nommen und lobte die gute Organisation des Lehrgangs. Insgesamt war es ein schönes und lehrreiches Wochenende. Die Inhalte waren interessant und die Teilnehmer motiviert.

In den Pausen und an den Abenden war ausreichend für das leibliche und seelische Wohl gesorgt und auch der Spaß kam nicht zu kurz. Somit wundert es niemanden, dass alle Beteiligten auf ein Wiedersehen hoffen. Kurz gesagt: Alles war perfekt.

Christine Schäfers,  
AC Herten e. V.



## Horn II 2018

Endlich wieder zurück auf dem Horn! Das dachten sich die knapp 40 Teilnehmer des Bundeswochenlehrgangs II mit Bundestrainer Alfred Heymann. Eine bunt zusammengesetzte Gruppe mit vielen jungen Aikidoka und drei französischen Gästen sowie prima Wetter waren ein sehr guter Ausgangspunkt für eine tolle Sport- und Erholungswoche.

Obgleich das Programm ja im Prinzip jedes Jahr das gleiche ist, hat Alfred doch

immer wieder Überraschungen parat. Didaktisch professionell durchdacht, gelang es ihm z. B., uns die Bewegungsverwandtschaften zwischen waffenlosen Techniken und Techniken mit dem Stab und dem Messer nahezubringen. Auf technisch hohem Niveau übten wir, das war uns klar.

Alfreds berühmter „Trainingsvorsprung“ zeigt dann aber doch immer wieder auf, dass der Weg (zum Glück) weit ist. Könnten wir schon gleich alles, würden wir uns ja nicht zum Üben jedes Jahr wieder treffen. So meinte Alfred denn auch mit einem Augenzwinkern: „So, nun hört mal auf mit der Technik, sonst könnt ihr sie am Ende womöglich noch.“

Wie immer hatte auch die Arbeit an unseren Katas ihren Platz auf dem Lehrgang: Wir begannen das erste Training mit der ersten Kata und arbeiteten uns dann an der vierten Kata ab. Am Dienstag trat Alfred dann eine Trainingseinheit an unsere Franzosen ab: Mit Paul Froehly aus dem Elsass machten wir einige Schwertsaburi, die uns einen grundlegenden Einblick in die Eigenschaften des Schwerts vermitteln sollten.

Im Anschluss zeigte François Noizée aus Bordeaux einige interessante, dynamische Varianten des Ude-kime-nage. Besonders die Entwaffnung war sehr wirksam.

SCHNELL - FLEXIBEL - KOMPETENT.

IHR STARKER PARTNER IN SACHEN

**AIKIDO**

Besuchen Sie uns auf  
phoenix-budoshop.de

**PHOENIX**  
BUDOSPORT

PHOENIX Budo Sport GmbH & Co KG  
Westkirchener Str. 90, 59320 Ennigerloh  
Fon 0 25 24 / 267 92 80  
Info@phoenix-budo.de  
www.phoenix-budo.de

Fleißig waren wir. Alfred war mit unserer Motivation zufrieden. Eigentlich war immer irgendjemand im Dojo um etwas vor- oder nachzuarbeiten oder sich nochmals auszutauschen. Für diesen Austausch kommen wir ja auch jedes Jahr wieder zusammen.

Das hat auch der deutsch-französischen Freundschaft gutgetan. Dank Übersetzung ins Französische konnten die Gäste Alfreds Ausführungen gut folgen. Ihre technischen Anregungen und die Gespräche mit ihnen waren für alle eine Bereicherung. Am obligatorischen freien Nachmittag ließen wir es uns gut gehen. Die müden Knochen legten wir ins Mineralwasserbecken der Therme in Titisee-Neustadt, den Füßen gönnten andere Auslauf zur Krunkelbachhütte, wieder andere schliefen, was das Zeug hielt.

Da in diesem Jahr keine Danprüfungen durchgeführt wurden, konnten wir auch am Freitagnachmittag gemeinsam und sogar freiwillig noch am Abend trainieren. Dann hieß es in einer konzertierten Aktion: Maten wegschleppen und Abschied feiern.

Auf eine Neues in 2019.

*Frauke Drewitz,  
Aikido-Club Lübeck e. V.*



## Gewohnt gut, doch nicht gleichförmig

Der Sommer liegt in seinen letzten Zügen. Wir freuen uns auf den Herbst und die damit verbundenen Alltagsaktivitäten haben uns längst wieder im Griff. So, oder so ähnlich ergeht es wohl jedem. Der eine hatte in diesem heißen Sommer Urlaub und die Zeit mit überwiegend schönen Erlebnissen angefüllt. Der andere musste vielleicht berufsbedingt der Hitze trotzen und geht erst jetzt in einen wohlverdienten freundlichen Herbsturlaub. Als dieser schöne warme Sommer begann, machte ich mich auf den Weg nach Thüringen, wo alljährlich im Sporthotel Bad Blankenburg ein Aikido-

Wochenlehrgang des Landesverbandes Thüringen angeboten wird. Mit dieser Veranstaltung verbindet, wer schon einmal dabei war, die Namen Dirk Bender und Frank Zimmermann.

Es war mein dritter Wochenlehrgang mit Frank Zimmermann und somit ein Wiedersehen mit vielen lieb gewonnenen Freunden, die sich wiederum darauf freuten, mit mir zu trainieren. Die Inhalte der Lehrgänge ähneln sich, doch die Aspekte, unter denen die Abläufe immer wieder neu analysiert und für die neuen Teilnehmer sorgfältig aufbereitet werden, hielten die eine oder andere Überraschung bereit, sodass man zum Nachdenken angeregt wird und auf die korrekte Ausführung der Kombinationen höchste Aufmerksamkeit legt.

Während alle angereisten Teilnehmer zum Auftakt im Seminarraum befragt wurden, wie sie die Zeit aufgrund der angekündigten Temperaturen nutzen wollen, entschieden sich viele für eine zweistündige Vormittagseinheit. Schon am nächsten Morgen wurde dieser Plan über den Haufen geworfen, denn es war günstiger, etwas verhaltener in den Tag zu starten, wenn je zwei weitere Einheiten auf dem Programm stehen. Das Auslegen der Maten am ersten Nachmittag war dank einer sehr eingespielten Teilnehmergruppe schnell erledigt. Nach einer erneut freundlichen Begrüßung wurde trotz erhöhter Temperaturen die Erwärmung nicht vernachlässigt. Auf Bewegung legt Frank immer wert. Anschließend wurde „Herr Lars“ (Lars Warnstedt), der zweite Part des eingespielten Vorführgespanns, in die Mitte gerufen, ein gewohnt auflockerndes Bild.

Unter „Drill“ versteht der Duden das „mechanische Einüben von Fertigkeiten beim Militär“, was im Grunde ganz gut beschreibt, worin unsere Aufgabe bestand. Das andauernde Eintrainieren einer Bewegungsfolge, bis der Körper sie beherrscht, ohne dass der Kopf über die einzelnen Teilabläufe nachdenken muss, ist eine Fertigkeit. Konkret bedeutete das, dass man die Stirn des Partners mit der hinteren Hand antippen und die gleiche Bewegung des Partners mit der vorderen Hand ver-

hindern sollte. Später wurde das noch um einen Fuß- und Handwechsel erweitert.

Aus dieser mechanischen Abfolge von Schutz- und Angriffsbewegung auszubrechen, den Partner wegzustoßen und beispielsweise mit einem Yokomen-uchi zu dem Angriff überzugehen, auf den man eine Aikido-Technik machen würde, sollte uns Teilnehmern helfen, flexibler zu reagieren, statt in vorgefertigten Choreographien festzuhängen. Frank verwendete gern das Bild des Drehbuches. Hierbei etwas mehr Routine zu gewinnen, war mir ein besonderes Bedürfnis. Immerhin wollte ich die Abfolgen gleich in mein Sommertraining einbauen (was im Übrigen in Ansätzen auch ganz gut geklappt hat; für eine komplette Verinnerlichung werde ich bestimmt noch einige Male an Auffrischung benötigen).

Das Programm insgesamt war auch in diesem Jahr wieder sehr abwechslungsreich. Vom Training mit dem Jo, dem Tanto und dem Bokken konnten alle Teilnehmer jeglicher Graduierung profitieren. Der Umgang mit den Pratzen half uns, unsere Schläge und Tritte besser auszuführen. Ein ungewohntes Feld für mich, aber es hat Spaß gemacht, vor allem, wenn man die Bewegungen wie im Drill ausführen muss.

Von großer Bedeutung sind vor allem die Korrekturen, da sie ein Training erst interessant machen. Frank und Lars spielen hier mehr oder weniger mit den Techniken, während Frank seine Erläuterungen in Bewegungen sichtbar macht. In diesem

Jahr war der „Flucht-Sabaki“ ein willkommener Ansatzpunkt. Es leuchtet ein, dass ein „freundliches Auf-den-Partner-Zugehen“, also eine Vorwärtsbewegung mit anschließendem Ausweichschritt, ein direkteres Eintreten darstellt und zu anderen Distanzen führt als ein in zwei Halbkreisschritten ausgeführter Tai-sabaki. Das Augenmerk auf der schiebenden Bewegung nach vorn während der Hüftdrehung war ein zusätzliches Detail, dem man sich intensiv widmen musste. Die Konzentration auf derartige Bewegungsmuster lässt einen vergessen, ob es draußen warm ist oder nicht. Man schwitzt auf jeden Fall.

Randori in diversen Spielarten ist normalerweise der übliche Abschluss einer Frank-Zimmermann-Einheit; so hatte ich es in Erinnerung. In diesem Jahr war das aufgrund der Temperaturen nicht jedes Mal der Fall, was aber niemand als wirklich ärgerlich empfand. Trotzdem sind diese letzten fünf Minuten immer eine gute Möglichkeit, auf die eigene Kondition zu schauen und sie auch zu verbessern.

Das Abendtraining konnte man in diesem Jahr wahlweise mit Arnis/Escrima oder mit individueller Prüfungsvorbereitung verbringen. Ich habe mich für Letzteres entschieden, denn mir war wichtig, auch Dirk Benders Verbesserungshinweise zu meinen Bewegungsabläufen und zur Wirksamkeit der Techniken sowie seine Antworten auf Fragen zu meinem Prüfungsprogramm zu hören. Diese Abende konnte ich



zum Teil mit Patrick David verbringen, was mir zusätzlich die Chance gab, seine Erfahrungen und Ideen aufzunehmen und in das eigene Training zu integrieren. Danke Patrick, danke Dirk.

Was wäre ein Trainingstag ohne ein erfrischendes Ende auf der Terrasse des „Champions Pub“.

Hier haben wir tiefgründige Gespräche geführt, Erlebnisse und Erfahrungen ausgetauscht und so manchen Witz erzählt bekommen. Wie gewohnt, war der letzte Abend ein Grillabend mit vegetarischen und fleischlichen Grillgütern, mit erfrischenden Getränken und mit der einen oder anderen Mücke.

Der nächste Wochenlehrgang soll voraussichtlich ab 22.07.2019 stattfinden. Darauf freue ich mich schon jetzt.

Andreas Kalbitz,  
Bramfelder Sportverein e. V.



## Aikido-Workshop in Bad Blankenburg

„Viel Spaß, ein Workshop ist mir zu blöd. Eine Woche labern ...!“ Diese Reaktion bekam ich hin und wieder im Aikido-Bekanntenkreis, als ich erzählte, dass ich mich für den BWL III angemeldet hatte. Im letzten Jahr hatte das Konzept zum ersten Mal Anwendung gefunden, aus Zeitgründen war ich damals nicht dabei. Die Idee des Lehrgangs besteht darin, dass man sich mit den Knackpunkten der Techniken aus dem Kyu- und Dan-Programm über die Dauer von vier vollen Tagen auseinandersetzt.

Und? Wurde wirklich nur geredet? Fast, nennen wir es „aktives Reden“. Etwa 75 % der Zeit auf der Matte bestand aus dem Auseinandersetzen mit der Technik und dem Austausch mit den anderen Aikidoka. In der ersten Einheit wurden Vorschläge für Techniken gesammelt, die die Teilnehmer gerne im größeren Kreis besprechen und

diskutieren wollten. Per Mehrheitsbeschluss wurden dann die interessantesten acht herausgefiltert und fortan in jeder Trainingseinheit eine davon bis in die letzten Tiefen analysiert. Dazu wurden immer vier Kleingruppen per Los mit jeweils vier bis fünf Personen gebildet, in jeder wurde die Fragestellung im kleinen Kreis behandelt. Durch das Losverfahren kamen Aikidoka aus Nord und Süd, Große und Kleine, Kräftige und Schwächliche zusammen und brachten jeweils ihre eigene Sichtweise der Technik ein. In diesen kleinen Kreisen wurde bereits versucht, sich auf relevante Details bzw. auf eine einheitliche Ausführung zu einigen. Dies war aufgrund der eben angesprochenen unterschiedlichen Persönlichkeiten nicht immer ganz simpel. Falls mehrere Ausführungsmöglichkeiten stehen blieben, flossen diese alle in das Gruppenresultat ein.

Anschließend wurden alle Ergebnisse im kompletten Teilnehmerkreis vor- und nebeneinander gestellt. Jede Variante wurde in ihren Vor- und Nachteilen diskutiert. Es waren teilweise auch Ausführungen zu sehen, die in einigen Details als „sehr ungünstig“ (um nicht zu sagen „falsch“) erkannt wurden. Doch das gemeinsame Verständnis überwog insgesamt und so konnten Schlüsselpositionen und Wirkprinzipien für jede Technik definiert werden, die zwingend vorhanden sein müssen. Von den gezeigten und als zulässig definierten Varianten wurden dann einige ausgewählt und im Anschluss gemeinsam auf der Matte trainiert.

Dieser Prozess lief nicht immer komplett reibungslos. Insbesondere in den ersten Trainingseinheiten erschien die Diskussion manchmal chaotisch und ohne roten Faden. Im Laufe der Woche lernten sich die Teilnehmer aber besser kennen und wirklich jeder wurde letztendlich in seiner Persönlichkeit akzeptiert. Dieser Prozess der Gruppenfindung ist aus meiner Sicht zwingend notwendig. Gespräche, wie sie in dieser Woche geführt wurden, hätten so nicht stattgefunden, wenn man sich nur für ein Wochenende getroffen hätte. Die Diskussionen wurden im Laufe der Zeit offener,

Probleme und Differenzen konnten vorbehaltlos angesprochen werden, ohne dass die Gefahr bestand, dass eine Meinung „untergebuttert“ wird. Es wurde überzeugt, nicht überredet! Insbesondere Moderator Uli Schümann sorgte auf der einen Seite für eine offene, auf der anderen Seite für eine zielorientierte Diskussion. Uli, vielen Dank dafür. Du hast deine Sache wirklich gut gemacht!

Häufiger kam während der Woche die Frage an die Gruppe: „Würdet ihr diese Ausführung als Dan-Prüfer akzeptieren?“ Durch die vorangegangenen Diskussionen und Definitionen konnte hier bei den Teilnehmern Einigkeit erzielt werden. Nur schade, dass von den vorrangig als Dan-Prüfer eingesetzten TK-Mitgliedern nur drei anwesend waren. Ehrlich gesagt hat mich das persönlich sehr enttäuscht, da doch die behandelten Aufgabenstellungen für die Mitglieder dieses Gremiums prädestiniert waren. Werte TK-Mitglieder: Hier hätte ich mir deutlich mehr Einsatz von eurer Seite gewünscht! Einen Sitz in diesem Gremium zu haben bringt nicht nur Rechte, sondern eben auch gewisse Pflichten mit sich.

Was nehme ich für mich als Resümee aus der Woche mit? Es wurde nur in Maßen Aikido geübt und nicht viel Schweiß vergossen (die drei Aikido-Anzüge in meinem Koffer habe ich definitiv nicht gebraucht). Aber der kreative Prozess der Lösungsfindung hat bei mir eine wahre Flut an Gedanken und Ideen aufkeimen lassen. Ganz konkret werde ich meine eigenen Ausführungen der folgenden Techniken in relevantem Maße abändern: Juji-garami, Tenchi-nage, Ude-kime-nage und Tekubiosae. Bei all diesen Techniken sind Schlüsselemente herausgearbeitet worden, die ich bislang zu wenig berücksichtigt hatte.

Ich muss gestehen, dass es lange her ist seit ich von einer Aikido-Woche mit so vielen Baustellen nach Hause gekommen bin. Der Austausch mit den anderen hochrangigen Aikidoka hat mir gefühlt deutlich mehr Erkenntnisse gebracht als die meisten bisherigen Wochenlehrgänge (nach dem

Konzept „einer turnt vor, alle anderen machen nach“).

Ich bin ich wieder daheim – und jetzt beginnt der schweißtreibende Part: üben, üben, üben!

Patrick David,  
MTV Ingolstadt e. V.

道



## Aikido-Telegramm

### Gratulation!

Die letzten Danprüfungen fanden im Rahmen der Sommerlehrgänge auf dem HZH und beim Trainer-B-Lehrgang in Ruit statt. Die Prüferkommissionen setzten sich zusammen aus Hubert Luhmann (7. Dan, Vors), Alfred Haase und Rüdiger Scholz (jeweils 5. Dan) sowie Roland Nemitz (7. Dan, Vors.), Edmund Grund (5. Dan) und Ermano Oliván (4. Dan).

Wir gratulieren herzlich

#### zum 3. Dan:

Thiedke, Frank  
Mees, Maria

SG Friesen Naumb.  
AC Frankenthal

#### zum 2. Dan:

Mittag, Vincent

HNT Hamburg

#### zum 1. Dan:

Linde, Jörg  
Gölitzer, Tony

DJK Oespel-Kley  
TV 08 Lohmar

DAB-Geschäftsstelle

合

## Shomen-uchi (Bokken) – Kokyu-nage (Jo)

von Bundestrainer Hubert Luhmann, 7. Dan



(1)

Abzuwarten, bis der richtige Augenblick erreicht ist, ist von wesentlicher Bedeutung.



(2)

Im richtigen Augenblick wird die Distanz verkürzt und die Angriffslinie verlassen. Dabei wird die „offene Seite“ Ukes anvisiert und von der Schulterhöhe ausgehend mit einer Drehung die Bewegung Ukes nach vorn weitergeführt.



(3)

Nach dem Tai-sabaki steht Nage stabil auf dem hinteren Fuß und kann aus sicherer Position Ukes Gleichgewicht nach vorn weiter brechen und Uke in Bewegung halten.



(4)

Nage bewegt sich mit seinem Zentrum unter das Zentrum Ukes und gibt den Druck der Bewegung über die Unterarme und das Ellbogengelenk Ukes weiter, sodass Ukes Gleichgewicht weiter gebrochen wird. Dabei wird Uke auf die Zehenspitzen geführt.



(5)

Durch die weitere Führung wird Ukes Gleichgewicht gleichmäßig nach vorn gebrochen.



(6)

Detailaufnahmen zu der Führung mit dem Jo:

Nachdem der Jo an der „offenen Seite“ in Richtung Hände Ukes geführt wurde, werden durch die Drehung Nages die Arme Ukes überkreuzt.



(7)

Durch den Druck auf das Ellbogengelenk wird Uke außer Gleichgewicht gebracht.



(8)

Beim Werfen wird der Druck auf Ukes Gelenke aufrechterhalten und mit einer Vorwärtsbewegung Nages schräg nach vorn geführt.



(9)

氣

## Aikido und Musik

### **Auszug aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Werner Lättig, HT Barmbeck-Uhlenhorst (2017)**

Jeder Bewegungsablauf muss harmonisiert und angepasst werden. Wie das Marschieren zu den Schlägen des Trommlers. Wir erwarten aus der Abfolge der vorangegangenen Schläge die weiteren Trommelschläge und lernen so, uns zu synchronisieren. Unsere Bewegung ist nun Schritt für Schritt taktgenau. Aber auch das Setzen und Bewegen der Finger auf den Instrumenten der Musiker oder gar die Taktvorgabe eines Dirigenten, alles ist auf den einen Rhythmus ausgerichtet. Eigentlich sind die Instrumente bei dieser Betrachtung fast unerheblich.

Es ist immer eine Bewegung erforderlich, um einen Ton zu erzeugen. Jeder Musiker muss diesen Versatz zwischen dem Weg seiner Hände, Finger, Füße etc. kennen, um einen gemeinsamen punkt- bzw. taktgenauen Ton in Länge und Höhe zu erzeugen. Fängt ein Musiker mit seinem Spiel erst an, wenn er den Klang der anderen hört, trägt er nur noch zum Echo bei.

Diese Situation kennen wir im übertragenen Sinne auch beim Aikidoka. Auch hier müssen die Bewegungsabläufe von Trainingspartnern bzw. von Uke und Nage rhythmusgenau zusammengeführt werden. Reagiere ich erst, wenn der Angriff mich erreicht hat, ist es meist zu spät. Ich muss, wie in der Musik, wo der rhythmisch passende Einsatz für das Zusammenspiel wichtig ist, den Angriff antizipieren. Alles erfolgt aus einer inneren Ruhe und in einem kontinuierlichen Zeitgefüge. Im Aikido sind die Bewegungen dem Angriff in Rhythmik und Kraft in harmonischer Weise angepasst, so wie sich in der Musik das im Einklang stehende Zusammenspiel ergibt. Fehlerhafte Bewegungen zu korrigieren setzt voraus, dass der Musiker seine Fin-

gersätze und Grundfertigkeiten genau wie der Budosportler beherrscht und versteht. Beide müssen verstehen, was sie tun. Wenn wir unser Tun wiederholen und sogar bewusst variieren können, haben wir die Voraussetzung für ein solides Lernen.

Nun darf man aber nicht glauben, dass der musikalische Rhythmus und der des Aikido gleich sind. Auch wenn es Aikido-Präsentationen gibt, die beispielsweise zu Tango-Musik aufgeführt werden. Wenn wir versuchen, die Bewegung des Ukes in ein festes Bewegungsmuster einzupressen, werden wir zum Akteur und damit angreifbar. Jede unserer Bewegungen wäre vorhersehbar und als Angreifer könnte ich mitzählen, an welcher Stelle ich die Bewegung übernehmen kann. Uke bestimmt dann eigentlich den Takt. Wer im Walzertakt angreift, wird in Anlehnung an diesen Takt geworfen. An dieser Stelle laufen Musik und Aikido nicht in einem gleichförmigen, kontinuierlichen Zeitstrahl. Der Rhythmus in den Bewegungsabläufen wird bestimmt durch den Einsatz von Uke. Jede Teilsequenz dieser Abläufe kann Uke in Dynamik und Intension seiner Bewegungen bis zu dem Punkt variieren, wo sein Gleichgewicht durch Nage aufgehoben ist. Nage bleibt immer abwartend, in sich ruhend. Denn würde er zu früh aktiv den Rhythmus bestimmen wollen, weil gerade ein Takt geschlagen wurde, hätte Uke die Chance zu kontern. Mit Geduld und einem geschickten Maß an Führung würde sich sicher ein taktgenauer Ablauf ergeben können. Aber ob Tango, Walzer oder irischer Volkstanz, die Auswahl für eine Präsentation ist unerheblich. So schön eine Aikido-Tango-Kata auch aussehen mag, es muss auch klar sein, dass so nur eine Form gezeigt werden kann, die in einer realen Situation sehr viel subtiler ist und begleitet wird von einer eher unrhythmischen Bewegungsfolge, was wiederum für die Kata bedeutet, dass eben nicht auf jede 1 bzw. auf jeden ersten Schlag eines Taktes automatisch ein Wurf folgt. Als Musiker habe ich erschwerend auch noch den Anspruch, dass das Auftreffen von Uke auf der Matte den Taktschlag eigentlich untermalen muss.

Ein Musikstück, das in immer gleicher Art und Weise zu spielen ist, ist sicher nicht mit einer Kampfsituation zu vergleichen. Die Kampfsituation ähnelt zwar einer vorangegangenen, aber alle Abläufe in dieser Situation sind Gleichungen mit mehreren Unbekannten, auf die es sich einzustellen gilt. Eine Situation, die der Musiker durch viele Vereinbarungen ausgeschlossen hat. Ein wunderbares Beispiel für Anpassungen in der Musik sind „Sessions“<sup>22</sup>. Wichtig für die beteiligten Musiker und für einen harmonischen Verlauf ist ein ausreichendes und sicheres Repertoire, denn in erster Linie kommt es hierbei auf das Gehör an. Aus dem Grundrepertoire wird ein Musikstück angestimmt und die anderen Musiker steigen ein. Das Musikstück hat so einen festen Rahmen, lässt aber den beteiligten Musikern viel Raum für Ki – Kreativität, Ai – Musikalität, Harmonie und Anpassung als auch Do – Entwicklung, Spaß und Freude. Die gemeinsame Musik ist auf der einen Seite scheinbar voller Wiederholungen und zeigt doch andererseits eine Vielzahl an Variationen. Bereits in jedem spontanen Liederabend, in jeder zur Radiomusik gesungenen zweiten Stimme steckt ein wenig von dieser Anpassung, aber am intensivsten ist dieses Erleben im Kreis gleichgesinnter Musiker.

Wiederholungen, so zeigt es sich in der Musik und auch im Aikido, sind wichtige Bestandteile der Ausbildung. Ohne eingeschliffene und gut trainierte Bewegungsabläufe ist eine sichere Handhabung eines Instrumentes oder einer Waffe nicht zu meistern. Wird der Körper schon nach den ersten Anläufen müde, kann kein Rhythmus, keine wohlklingende Melodie entstehen oder kein Angriff sicher und unverkrampft pariert werden. All diese Bewegungen müssen mit Hilfe unterschiedlicher Muskeln beherrscht werden. Ein Training dieser Muskeln und ein Zusammenspiel im Ganzen sind dabei unabdingbar. Ein Augenmerk sollte daher immer auf die Mus-

kelarbeit selber gerichtet sein. Ob nun in der Musik oder in den Budo-Künsten, es gilt, mit möglichst wenig Muskelkraft zu arbeiten. Nur so ist ein optimaler und meisterlicher Do im Sinne von Entwicklung möglich.

So wichtig die einzelnen Bestandteile in der Musik und im Aikido sind, so wenig Bedeutung haben sie im Falle ihrer isolierten Ausübung. Nur im Zusammenwirken von Noten, Pausen, Dynamik und Rhythmus kommt die ganze Vielfalt zum Tragen. Die Bewegungen im Aikido, die Schwingungen der Musik sind flüchtige und nicht ruhende Ereignisse. Sie müssen in ihrer ganzen harmonischen Vielfalt erfahren, gelehrt und gelernt werden. Ausgerichtet an einer soliden Ausbildung, finden wir in der Musik wie im Aikido die gleichen Grundgedanken. Die Ausbildung baut sich vom Bekannten zum Unbekannten sowie vom Einfachen zum Komplexen auf. Beiden Lernwegen ist gemeinsam, dass ein Wille, eine Grund- oder Selbstmotivation zum Lernen vorhanden sein muss. Ohne diesen Willen funktioniert Lernen im Allgemeinen nur schwer. Hinzu kommt, dass Selbstmotivation uns hilft, die gesteckten Ziele zu erreichen und zu verwirklichen. Was motiviert mehr als die bestandene Dan-Prüfung oder der Applaus zu dem neu einstudierten und fehlerfrei gespielten Beatles-Medley? Diese Erfolge brauchen wir genauso wie die kleineren und größeren Hürden, die es zu erarbeiten und zu überwinden gilt. Ein Weg, der voller Überraschungen, der nie geradlinig und der ein Weg der vielen Geschwindigkeiten sein wird.

Die Erfahrung, dass ein schnelles Abspielen einer komplexen Tonfolge nichts mit einem übermäßigem Ki zu tun hat, bedeutet letztlich für das Aikido bzw. allgemein für die Budo-Sportarten, dass ein unablässiges Üben den Schüler begleitet und von ihm jede Menge Schweiß abverlangt. Natürlich erfährt der Deshi<sup>23</sup> wiederholt Er-

<sup>22</sup> Eine Session ist laut Wikipedia ein lockeres Zusammentreffen und Musizieren von Musikern.

<sup>23</sup> Deshi (jap.): Bezeichnung für einen Schüler, einen Lernenden oder einen Auszubildenden. Lind, W., 1996: S. 195

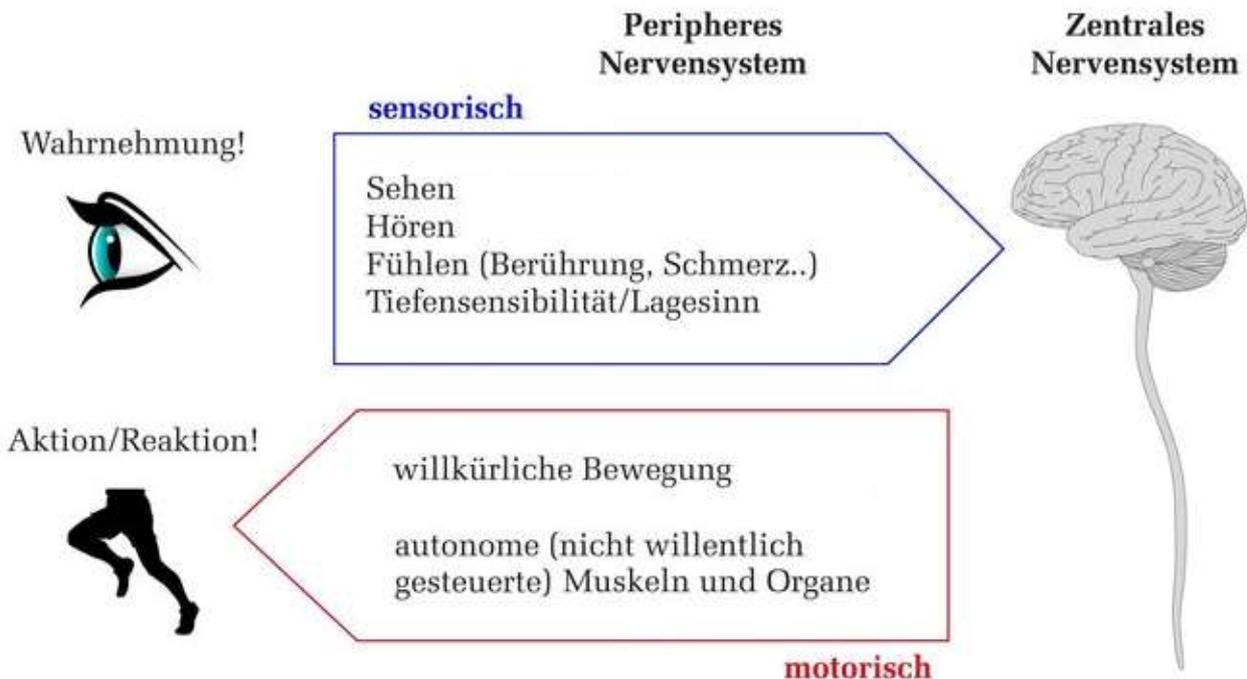


Abb. 2 vgl. Failli, V.: 2014

folge. Aber sie werden mit Disziplin und Ausdauer erreicht.

Wenn wir etwas wahrnehmen, wenn wir zuhören, zusehen oder fühlen, dann erfassen wir, wie Abb. 2 zu entnehmen ist, unsere Umwelt mit allen unseren Sensoren oder Sinnen. Oftmals ist nicht einmal eine bewusste Ausrichtung oder Konzentration erforderlich. Wir reagieren in der Regel auf Bewegungen, visuelle und akustische Reize. Ob nun das Bellen eines Hundes, das Bremslicht am vorausfahrenden Auto oder das leichte Schulterklopfen, immer bewegt sich etwas. Schallwellen, Lichtwellen, die Hand zur Berührung etc.

Auch unser Trainings- oder Übungsalltag ist so ausgerichtet, dass wir lernen, richtig zu hören und zu sehen. Nicht immer schaffen wir es, die vorgeführten Bewegungen und Ausführungen mit unseren Wahrnehmungen in Einklang zu bringen. Welcher Druck der Finger auf eine Gitarrensaite, welcher Anschlag einer Taste am Klavier ist für eine Folge von Tönen erforderlich, um die gestellte Aufgabe, ein bestimmtes Thema zu meistern, und wie ist

die ideale Position zu einem Angreifer, um mit minimalem Kraftaufwand eine Bewegung zu vollenden? Nach einer grobmotorischen Anfangsphase ist eine immer feiner werdende Sensibilisierung auf die Grundbewegungen und Grundtechniken erforderlich. In der Musik wie in der Kampfkunst sind Wiederholungen nur sinnvoll, wenn der Übende auch in die Lage versetzt wird, sein Tun und Handeln zu verstehen. Entweder er hat einen Lehrer, der ihm zur Seite steht, oder aber entsprechende Hilfen und Anweisungen zur Selbstreflektion. Der Lehrer ist dem Schüler Spiegel und Ratgeber, setzt neue Impulse und sorgt so für neue und für immer weitere Entwicklungsstufen. Unser Körper wird im Laufe der Zeit die so gelernten Bewegungsabläufe als natürlich annehmen. Unsere Ausführungen und Bewegungen werden ruhiger und ausgeglichener und können mit entsprechender Gelassenheit umgesetzt werden.

Es gibt Musik, die wir von Anfang bis Ende mitsingen und mitempfinden können. Ja, wir sind ihr gedanklich dann sogar immer ein klein wenig voraus. Wir kennen

sozusagen bereits den nächsten Ton bzw. den kommenden Schlag, wir wissen, wann und wo er trifft. Dies sind die Situationen, in denen Aikido scheinbar kraftlos und spielerisch wirkt – wenn wir eben den nächsten Takt schon kennen, dem Angriff also zuvorkommen und ihn entsprechend parieren.

Sowohl die Musik als auch die Budo-Sportarten zeichnen sich durch komplexe, koordinative Aufgaben aus. In jedem Bewegungsablauf gibt es Aspekte, die es hervorzuheben und während mehrerer Übungssequenzen in den persönlichen Fokus zu bringen gilt. Die so gesetzten Schwerpunkte behandeln den ganzen komplexen Vorgang und tragen deshalb zur Verbesserung von Bewegungsabläufen und Verständnis bei. Der Übungsumfang ist durch den persönlichen Entwicklungsstand bestimmt, aber auch durch den eigenen Willen und entsprechende Selbstmotivation. Wir setzen uns mit einem Thema auseinander. In der Musik wird es in verschiedenen Variationen wiederholt. Verändern wir Dynamik, Tempo oder Tonlage, bleibt das Grundmotiv erhalten. Selbst der Einsatz anderer oder weiterer Instrumente ändert nichts am Wiedererkennen des Leitmotives.

Auch im Aikido-Training sollten wir die Parameter zu einem Thema kennen und verändern lernen. Wie oft bemerken wir Situationen, in denen uns die Änderung der Angriffsintensität, Positionsänderung von Uke oder schon leichte Veränderungen in der Armbeugung in unseren Verteidigungsabläufen völlig durcheinanderbringen. In solchen Momenten versuchen wir als Trainingspartner, Uke in seinem Angriffsverhalten zu korrigieren, sodass er in unser Bewegungsschema passt. Aber nur wenn Uke zu verhalten ist, d. h. wenn sein Angriff nicht wirklich bis zu Nage durchdringt, ist der Angriff zu korrigieren.

Unser Grundmotiv kann z. B. der Shiho-nage sein. Mit Gleitschritt, zweitem Schritt, Drehung und Abwurf hat dieses „Stück“ nur wenige Grundtöne und lässt sich für den Anfänger sogar noch mit einem festen und rhythmischen Ablauf versehen. Mit der

gleichen Grundbewegung und einem anderen, z. B. größeren oder auch kleineren Partner sehen die Bewegungen wieder anders aus. Es sind keine einfachen Aufgaben, aber wir lernen mit jeder Variation unsere Technik besser kennen und unserem Körper zu vertrauen.

Kleine Positionsänderungen müssen wiederholt und bewusst ausgeführt werden, damit wir, wie beim Musizieren, das erlernte Bewegungsmuster festigen können. Da unsere Trainingspartner unterschiedlich agieren, müssen unsere Schüler darauf sensibilisiert werden, dass nicht unbedingt die vorher zurechtgelegte Technik zum Erfolg führt, sondern Anpassung, möglichst aus einer gelassenen Haltung heraus und vor allem mit der Energie des Uke.

Die Motivation und der Wunsch, zu musizieren oder Aikido zu lernen, stecken in uns selber. Wir müssen lediglich offen sein und es wollen. Talent hilft, ist aber kein Garant für Erfolg. Manchmal ist der Stolz auf eine gute Leistung deutlich größer, wenn wir auch entsprechend Arbeit investiert haben.

Uns muss klar sein, dass Lernen viel Geduld und Mut erfordert und manchmal auch Frust und Unlust mit sich bringt. Es ist eben kein gradliniger Weg. Aber schon so manche Abzweigung hat sich dann als wahrer Schatz erwiesen.

## 5 Schlussbetrachtung

Meine Erfahrung sagt mir, dass Musik aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken ist. In nahezu allen Lebensbereichen sind wir von Musik umgeben. Ob beim Einkaufen im Supermarkt, im Einkaufszentrum, beim Surfen im Internet, in Wartebereichen. Ob nun beim Arzt oder beim Verkehrsamt, immer dringt von irgendwoher Musik an uns heran. Sie lenkt uns ab und weil unser Kopf unbewusst auf diesen Reiz anspricht, lässt sie uns in der Regel ruhiger werden. Aber es gibt auch die Situation, in der Musik zur Vertreibung eingesetzt wird. So wird Musik z. B. verwendet, um Obdachlose oder generell unerwünschte Per-

sonen aus öffentlichen Bereichen wie z. B. aus U-Bahnzugängen zu verdrängen.

Diese Arten der Manipulation sind mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags geworden. Ja, wir nutzen diese Gestaltungsmöglichkeit selber. Bei jedem Event fragen wir uns auch, welches die richtige Musik ist. So setzen wir z. B. bestimmte Musik ein, um unsere Aikido-Präsentation zu untermalen. Zur Budo-Gala gibt es Karate-Katas, die im Rhythmus von Musik vorgeführt werden. Die Musikindustrie hat dafür auch entsprechende Titel wie „Spirit of Budo von Oliver Shanty“, „Yamato – The Drummers of Japan“, „Taiko“ oder „Japanese Drums“ bereitgestellt.

Wir wählen unsere Wege und treffen dabei unsere Entscheidungen entsprechend Neigung und Talent. Nicht immer bringen wir beides in Deckung und obwohl wir eine Neigung haben, fehlt es uns manchmal einfach an Talent. Talent ist aber eben nicht der einzige Parameter, der für ein erfolgreiches Studium oder das Betreiben eines Hobbys wichtig ist. Neben einer Begabung sind Motivation und Ausdauer, Wahrnehmungs- und Anpassungsfähigkeit die elementaren Eckwerte, die zu einem ausgefüllten und harmonischen Weg erforderlich sind. Das angesammelte Wissen bildet unsere Vorerfahrungen ab. Je schneller das Abrufen dieser Schätze funktioniert, desto besser werden sich unsere Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit entwickeln.

Aus der Musik nehme ich die Fähigkeit zur Entkopplung sowie zum Analysieren und Wiederzusammensetzen von Bewegungen. Sicherlich sind die Bewegungen zwischen Musik und Aikido sehr different, aber die mentale Aufbereitung von Bewegungen hilft mir oft bei der Suche nach Lösungsstrategien. Gedanklich gehe ich meine Bewegungen durch und unerheblich, ob es sich um eine Akkordfolge, das Solospiel oder eine Kata handelt, aus der Analyse und der Erkenntnis von Teilbewegungen, ob nun Musik oder Aikido, entsteht langsam, Schritt für Schritt, ein komplexer, koordinierter Ablauf. Über das mentale Training verbessere ich ganz wesentlich meine

Beweglichkeit und meine koordinativen Fähigkeiten. Sie sind für mich als Sportler ebenso wichtig wie für mich als Musiker.

Mir sind beide, Musik und Aikido, wichtige Wegbegleiter für meine persönliche Entwicklung geworden und aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken. Die Linien beider Wege haben viele Berührungspunkte. Natürlich ist der Grund dieser Berührungen wesentlich auch in meiner Person begründet. Wo und wann diese Berührungen stattfinden, erfolgt meist intuitiv.

Ich neige leicht dazu, meine eigenen Erfahrungen zu verallgemeinern, was bedeutet, dass ich für Aikidoka eigentlich eine Empfehlung zum aktiven Musizieren aussprechen müsste. Die positiven Auswirkungen auf das Nervensystem beim Erlernen eines Instruments sind sicher nicht von der Hand zu weisen. Nachweislich haben Studien zu diesem Thema hier einen Zusammenhang hergestellt. Trotzdem sind hier in erster Linie die persönlichen Motivatoren gefragt. Koordinative Fähigkeiten lassen sich ja auch ohne den Umweg über ein Musikinstrument erlernen.

Durch die vorliegende Arbeit bin ich der Frage „Was verbindet Musik und Aikido“ nachgegangen. Sie hatte ihren Ursprung in der Überlegung, ob Musik in einem Dojo erlaubt sei. Hierzu bleibe ich allerdings eine ausführliche Antwort schuldig. Nur in Kurzform: Für mich persönlich sind Musik und Aikido im Sinne des Universellen ein Teil des Ganzen und damit unbedingt miteinander verbunden. Es gibt allerdings Räume und Zeiten für das eine und Räume und Zeiten für das andere. Den Schlüssel zur Verbindung müssen wir nach unseren persönlichen Maßstäben wählen.

Man kann für eine Beantwortung dieser Frage sicher keine allzu große Hilfe bei der japanischen Tradition erwarten. Aber die kriegserfahrenen Samurai waren offen für die Künste. Sie standen als Kriegerkaste lange Zeit an der Spitze des Staates und prägten Japan über viele Jahrhunderte. Ihre Ausbildung umfasste neben den verschiedenen Kampftechniken Bereiche der Mathematik, der Medizin, der Kalligraphie, der Dichtung und eben auch der Musik.

Ausgerichtet an meiner westlich geprägten Sozialisation, habe ich nie ein Problem damit gehabt, Musik zur Unterstützung in das Aikidotraining einzubeziehen, zumal sich das Einbeziehen immer auf die Gymnastikeinheit beschränkte. Eine dauerhafte „Berieselung“ mit Musik während des Trainings ist mir allerdings nie in den Sinn gekommen und hätte mich eher abgelenkt, ja sogar gestört – wie voraussichtlich auch meine Schüler. Ich werde also geduldig und mit Interesse immer wieder die unterschiedlichen Meinungen dazu erfragen und für mich auswerten. Vielleicht schon morgen.

## 6 Danksagung

Ich bin froh, dass ich mich vor vielen Jahren für Musik und später auch für das Aikido entschieden habe. Bis hier war es ein durchaus fruchtbarer und harmonischer Weg, den ich nicht missen möchte. Sowohl musikalisch als auch sportlich haben viele liebgewonnene Menschen meinen Weg berührt und mit manchen bin ich noch immer gemeinsam unterwegs.

Als Autodidakt habe ich als Musiker nicht wirklich „den einen Lehrer“, aber durchaus viele Vorbilder und Wegbegleiter gehabt. Als ein besonderes Vorbild möchte ich den kürzlich verstorbenen Gitarristen Werner Lämmerhirt benennen. Er war nebenbei bemerkt einer der wichtigsten Vertreter der deutschen Akustikgitarrenszenen. Auf seinem Weg zu wandeln, ist noch immer eines meiner Ziele und dafür danke ich ihm.

Im Aikido fällt es mir schon leichter, meine Lehrer, Vorbilder und direkten Wegbegleiter zu benennen. Ein großes Dankeschön geht dabei an Eckhard Claaßen. Über viele Jahre hatte Eckhard mein bzw. unser Training in der HT Barmbeck-Uhlenhorst e.V. geprägt. Über die vielen gemeinsamen Jahre habe ich ihn als einfühlsamen, wachen und aufmerksamen Lehrer erlebt und schätzen gelernt.

Bei Berthold Krause möchte ich mich dafür bedanken, dass er mir in den Zeiten des Umbruchs im DAB Hilfe zur Orientie-

rung und Bestätigung meines Weges war, aber auch dafür, dass er mich stets ermutigt hat, zu probieren, um mich dann mit Rat und Tat zu unterstützen.

Neben den vielen Trainingspartnern aus der riesigen Gruppe der Aikidoka geht auch ein großer Dank an meine beiden regelmäßigen Trainingspartner und Freunde Dieter Tretow und Alfred Haase. Auch wenn unsere Bewegungen nach über 28 Jahren nun nicht mehr ganz so rund sind, freue ich mich noch immer auf das gemeinsame Training.

Aber ohne eine tolerante Partnerin lassen sich Hobbys wie Musik und Aikido nicht betreiben. Meiner Frau gebührt wohl der herzlichste Dank. Ein Musiker, der im Wechsel Konzertina, Klavier, Banjo, Gitarre und manchmal auch noch Geige spielt und dabei noch nicht alles wohlklingend, sondern ständig probierend und wiederholend, strapaziert das Nervenkostüm schon sehr. Den Rest der freien Zeit muss sie sich dann auch noch mit den vier bis fünf Trainingszeiten pro Woche teilen.

Der letzte Dank geht an Neele Montag, Delf Rothe und Klaus Schneller für das Interesse an der Arbeit und ihre Korrekturhinweise und natürlich an alle, die mich mit ihren Gesprächen, Ideen, Ratschlägen, Büchern, Literaturlisten, Hinweisen, Internetlinks u.v.m. unterstützt haben. Viele dieser Gedanken hätten es sicher verdient, separat behandelt zu werden. Nur Mut, ein Ziel könnte der 5. Dan sein.

(...)

道



## Wichtige Termine

**21. September 2018:** Meldeschluss zum Bundesjugendlehrgang vom 19. – 21. Oktober 2018 in Wedel

**11. Oktober 2018:** Meldeschluss zum BL am 10./11. November 2018 in Bad Malente

**28. Oktober 2018:** Meldeschluss zum BL am 10./11. November 2018 in Mörfelden-Walldorf

**12. November 2018:** Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 26.01. – 02.02.2019 im LZ Herzogenhorn

**18. November 2018:** Meldeschluss zum BL am 1./2. Dezember 2018 in Niederseelbach

**14. Dezember 2018:** Meldeschluss zum Trainer-C-Weiterbildungslehrgang vom 1. – 3. Februar 2019 in Frankfurt/M.

**20. Dezember 2018:** Meldeschluss zum BL vom 18. – 20. Januar 2019 in Bad Malente

**13. Januar 2019:** Meldeschluss zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 8. März 2019 in Bad Blankenburg

**21. Januar 2019:** Meldeschluss zum BL am 9./10. Februar 2019 in Hannover



---

## Einladung zum Bundesjugendlehrgang vom 19. – 21. Oktober 2018 in Wedel

**Veranstalter:** die Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.

**Lehrerinnen:** Christina Sivetidis, 1. Dan, und Madeleine Schulze, 1. Dan

**Lehrgangsort:** Sporthalle des TSV Wedel, Schulauer Str. 63, 22880 Wedel

**Lehrgangsleiterin:** Nina David, Mitglied des Vorstands der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes; Tel.: 0157 / 30449868, E-Mail: nina@davidbb.de

**Teilnahmeberechtigt:** alle jugendlichen Aikidoka des DAB mit gültigem Aikido-Pass

**Kosten:** Die Jugend des DAB unterstützt den Lehrgang. Teilnahmebeitrag 15 Euro (zu überweisen auf folgendes Konto): IBAN: DE34 2004 1155 0140 7436 00, comdirect-Bank; Verwendungszweck: BJL 2018 + Vorname, Nachname, Verein

**Lehrstoff/Thema:** „Harmonie statt Konfrontation und trotzdem stark“

**Zeitplan:**

**Freitag, 19.10.2018:** 17.30 Uhr Anreise, 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr 1. Aikido-Training, ab 20.30 Uhr Reflexion des Themas

**Samstag, 20.10.2018:** 9 Uhr Frühstück, 10 – 11.30 Uhr 2. Aikido-Training, 12 Uhr Mittagessen, 14 – 15.30 Uhr 3. Aikido-Training, 16 – 17.30 Uhr 4. Aikido-Training, 18 Uhr Abendessen, ab 19 Uhr Steilwandklettern unter Anleitung

**Sonntag, 21.10.2018:** 9 Uhr Frühstück, 10 – 11.30 Uhr 5. Aikido-Training, anschließend Mattenabbau und Verabschiedung, gegen 13 Uhr Abreise

**Meldungen:** Die Anmeldungen müssen schriftlich über den zuständigen Verein bzw. die Abteilung an die Lehrgangsleiterin erfolgen bei zeitgleicher Überweisung der Teilnahmegebühren bis spätestens **21.09.2018**.

**Mitbringen:** Stab, Bokken und Holzmesser (soweit vorhanden)

Die Vereine werden gebeten, pro ca. 10 angemeldete Jugendliche je einen Betreuer/eine Betreuerin zu stellen. Bitte sorgt bereits bei der Anmeldung für Betreuer/-innen während des Lehrganges und sprecht euch gegebenenfalls ab. Bitte Schlafsäcke, Decken, Isomatten o. Ä. zur Übernachtung in der Halle mitbringen, ebenso die üblichen Übernachtungsutensilien.

Wir hoffen auf rege Teilnahme und wünschen eine gute Anreise und viel Spaß auf dem Lehrgang.

*Fiona Lüdecke,  
Bundesreferentin Jugend des DAB*

*Nina David,  
Mitglied des Vorstands der Jugend des DAB  
und Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 10./11. November 2018 in Bad Malente**

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

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

**Lehrer:** Frank Zimmermann, 5. Dan Aikido

**Lehrgangsleitung:** Sandra Mittelstedt; E-Mail: [tl@aikido-sh.de](mailto:tl@aikido-sh.de)

**Lehrgangsort:** Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein, Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen (siehe: [www.lsv-sh.de/index.php?id=22](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:** Abwehr von Schlagangriffen, Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt 3 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB (= 6,75 Zeitstunden) vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 10.11.2018:** bis 13.30 Uhr Anreise, 14.30 – 17 Uhr Aikido-Training, 18 – 18.30 Uhr Abendessen, 19 – 21 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

**Sonntag, den 11.11.2018:** 8.15 – 9 Uhr Frühstück, 9.15 – 11.30 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.45 Uhr Mittagessen, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Unterkunft:** Im Sport- und Bildungszentrum sind 40 Unterbringungsplätze reserviert. (10 Premium-, 30 Standardplätze). Der Aufenthaltspreis im SBZ beträgt für Übernachtung und Vollverpflegung inkl. Lehrgangsgebühr (Doppelzimmer mit Dusche/WC; Samstagnachmittag bis Sonntagmittag) im

**Premiumzimmer:** Erwachsene 60 Euro, Jugendliche 52 Euro

**Standardzimmer:** Erwachsene 55 Euro, Jugendliche 42 Euro

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 5 Euro.

Die Vergabe der Übernachtungsplätze im SBZ Malente erfolgt für einen begrenzten Zeitraum bevorzugt an Aikidoka des AVSH. Dies ist unabhängig von der Vergabe der Lehrgangsplätze. Nicht vergebene Zimmer stehen danach allen Teilnehmern zur Verfügung (siehe Punkt „Meldungen“).

Die Lehrgangsleitung ist bei der Suche nach einer Unterkunft in der Umgebung auf Anfrage gerne behilflich. Es besteht die Möglichkeit, auch ohne Übernachtung im SBZ vor Ort die Duschen zu nutzen und gegen Aufpreis gepflegt zu werden.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin (tl@aikido-sh.de) unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Unterbringung im SBZ (ja/nein, ggf. Zimmerpartner und Kategorie), Telefon und E-Mail-Adresse möglich. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Teilnahmebestätigung inkl. Information über Zimmerbuchung erfolgt nach dem Mel-deschluss. Der Teilnahmebeitrag und ggf. die Zimmerkosten werden vor Ort in bar erhoben. Bitte bringt den Betrag möglichst passend mit.

Die Meldung muss bis spätestens **11. Oktober 2018** erfolgt sein.

Aikidoka des AVSH, die im SBZ übernachten möchten, melden sich bitte bis zum 28. September 2018 an. Bis dahin nicht vergebene Zimmer stehen allen Teilnehmern zur Verfügung.

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*

*Sandra Mittelstedt,*  
*Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 1./2. Dezember 2018 in Idstein**

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

**Ausrichter:** TV Niederseelbach e. V., TSG Wörsdorf e. V.,  
mit Unterstützung des TV 1844 Idstein e. V.

**Lehrer:** Wolfgang Schwatke, 6. Dan Aikido, TK-Mitglied

**Lehrgangsleiter:** Jörg Antl, Heidelberger Str. 50, 64546 Mörfelden-Walldorf;  
E-Mail: joerg.aikido@gmail.com, Tel.: 0171 / 7171471

**Lehrgangsort:** Erivan-Haub-Halle, Himmelsbornweg 3, 65510 Idstein

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

**Lehrstoff:** 3. Kata, Kokyu-nage, Sumi-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

**Zeitplan:**

**Samstag, den 01.12.2018:** 15 – 17.15 Uhr Aikido-Training

**Sonntag, den 02.12.2018:** 10 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

**Unterkunft:** Eine Übernachtung im Dojo ist nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter möglich. Weitere Übernachtungsmöglichkeiten unter:  
<https://www.idstein.de/Startseite/Tourismus/Gastgeberverzeichnis>

**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. Übernachtungswunsch und/oder Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **18. November 2018** 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 Antl,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 18. – 20. Januar 2019 in Bad Malente**

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

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

**Lehrerin:** Dr. Barbara Oettinger, 6. Dan Aikido, TK-Mitglied

**Lehrgangsleitung:** Sandra Mittelstedt; E-Mail: [tl@aikido-sh.de](mailto:tl@aikido-sh.de)

**Lehrgangsort:** Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV Schleswig-Holstein, Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen (siehe: [www.lsv-sh.de/index.php?id=22](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:** Schwerpunkt: Sumi-otoshi, Ude-nobashi, 3. Kata; Rest nach Maßgabe der Lehrerin. Es werden insgesamt 4 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB (= 9 Zeitstunden) vermittelt.

**Zeitplan:**

**Freitag, den 18.01.2019:** bis 17 Uhr Anreise, 17.45 Uhr Abendessen, 19 – 21.15 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

**Samstag, den 19.01.2019:** 8.15 Uhr Frühstück, 9.30 – 11 Uhr Aikido-Training, 12 Uhr Mittagessen, 15 – 16.30 Uhr Aikido-Training, 17.45 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

---

**Sonntag, den 20.01.2019:** 8.15 Uhr Frühstück, 9 – 11.15 Uhr Aikido-Training, 12 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. (20 Premium-, 30 Standardplätze). Der Aufenthaltspreis im SBZ beträgt für Übernachtung und Vollverpflegung inkl. Lehrgangsgebühr (Doppelzimmer mit Dusche/WC; Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) im

**Premiumzimmer:** Erwachsene 100 Euro, Jugendliche 80 Euro

**Standardzimmer:** Erwachsene 90 Euro, Jugendliche 60 Euro

Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 10 Euro.

Die Vergabe der Übernachtungsplätze im SBZ Malente erfolgt für einen begrenzten Zeitraum bevorzugt an Aikidoka des AVSH. Dies ist unabhängig von der Vergabe der Lehrgangsplätze. Nicht vergebene Zimmer stehen danach allen Teilnehmern zur Verfügung (siehe Punkt „Meldungen“).

Die Lehrgangsleitung ist bei der Suche nach einer Unterkunft in der Umgebung auf Anfrage gerne behilflich. Es besteht die Möglichkeit, auch ohne Übernachtung im SBZ vor Ort die Duschen zu nutzen und gegen Aufpreis verpflegt zu werden.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung bei der Lehrgangsleiterin (tl@aikido-sh.de) unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Unterbringung im SBZ (ja/nein, ggf. Zimmerpartner und Kategorie), Telefon und E-Mail-Adresse möglich. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Die Teilnahmebestätigung inkl. Information über Zimmerbuchung erfolgt nach dem Meldeschluss. Der Teilnahmebeitrag und ggf. die Zimmerkosten werden vor Ort in bar erhoben. Bitte bringt den Betrag möglichst passend mit.

Die Meldung muss bis spätestens **20. Dezember 2018** erfolgt sein.

Aikidoka des AVSH, die im SBZ übernachten möchten, melden sich bitte bis zum **20. November 2018** an. Bis dahin nicht vergebene Zimmer stehen allen Teilnehmern zur Verfügung.

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*

*Sandra Mittelstedt,  
Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 26.01. – 02.02.2019 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald**

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

**Lehrer:** Ulrich Schümann, 7. Dan Aikido; Sabine Walter, 2. Dan Aikido, Skitrainer-Lizenz

---

**Lehrgangsleiterin:** Sabine Walter; Maxtorgraben 29; 90409 Nürnberg;  
Tel.: 0911 / 6508961; Mobil: 0151 / 55618895; E-Mail: sabine.walter.nbg@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](http://www.herzogenhorn.info))

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

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 26.01.2019:** Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt am Liftkartenverkauf Hebelhof, Feldberg. 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 02.02.2019:** Abreise nach dem Mittagessen bzw. nach dem Frühstück mit Lunchpaket

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

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 3-Bett-Zimmer DU/WC | 390 Euro/Person |
| 2-Bett-Zimmer DU/WC | 425 Euro/Person |

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **9. Dezember 2018** eine Kostenpauschale von 390 Euro auf das Konto Sabine Walter; IBAN: DE37 7606 0618 0002 8038 60 bei der Volksbank Raiffeisenbank Nürnberg 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 die Lehrgangsleiterin möglich. Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

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

**Meldeschluss:** Die Anmeldungen werden bis spätestens **12. November 2018** 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 Aikido-training teilnehmen.

Weitergehende hilfreiche Informationen zu diesem Lehrgang, insbesondere für Teilnehmer, welche noch nie im Winter auf dem Herzogshorn waren, sind unter [www.aikido-bund.de/Lehrgaenge/](http://www.aikido-bund.de/Lehrgaenge/) als Link bei der Lehrgangsausschreibung zu finden.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Sabine Walter,  
Lehrgangsleiterin*

---

## **Einladung zum Trainer-C-Weiterbildungslehrgang vom 1. – 3. Februar 2019 in Frankfurt/M.**

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Hessen e. V.

**Lehrer:** Bundesreferent Lehrwesen und andere

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

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

**Teilnahmeberechtigt:** Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2019 ausläuft).

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

**Zeitplan:**

**Freitag, den 01.02.2019:** bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

**Samstag, den 02.02.2019:** Unterricht in Theorie und Praxis

**Sonntag, den 03.02.2019:** Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

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

**Unterkunft:** Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und verpflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-WB Feb\_2019, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 10 €/Nacht (gesamt 140 €/Person).

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

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

**Lizenzverlängerung:** Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTC-DAB (Ziffer 4.4.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

**Meldeschluss:** Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **14. Dezember 2018** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

---

## **Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 9./10. Februar 2019 in Hannover**

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

**Ausrichter:** Aikido-Verein Hannover e.V.

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

**Lehrgangsleiter:** Jens Nagel, Harenberger Str. 26, 30453 Hannover;  
Jens.Nagel@Aikido-Verein-Hannover.de

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

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

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

**Zeitplan:**

**Samstag, den 09.02.2019:** 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training, anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein

**Sonntag, den 10.02. 2019:** 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

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

---

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

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

**Meldeschluss:** Die Meldung muss bis spätestens **21. Januar 2019** erfolgt sein.

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

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB,*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB,*

*Jens Nagel,  
Lehrgangsleiter*

---

## **Einladung zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 3. – 8. März 2019 in Bad Blankenburg**

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

**Ausrichter:** Aikido-Verband Thüringen e.V.

**Lehrer:** Bundesreferent Lehrwesen u. a.

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

**Lehrgangsort:** Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;  
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, [www.sportschule-badblankenburg.de](http://www.sportschule-badblankenburg.de)

**Teilnahmeberechtigt:** Aikidoka, die

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

**Lehrstoff:** gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 1. Die OTC-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden ([www.aikido-bund.de/downloads](http://www.aikido-bund.de/downloads))

**Zeitplan:**

**Sonntag, den 03.03.2019:** Anreise bis 15 Uhr, anschließend Erledigung der Formalitäten, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

**Freitag, den 08.03.2019:** Abreise nach dem Mittagessen

**Leistungen:** Der Deutsche Aikido-Bund übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

**Unterkunft:** Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00 zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-AB FL1 2019, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen (sofern in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird) 300 €/Person im Doppelzimmer. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 5 €/Nacht (gesamt 325 €/Person). Zusätzlich ist die Ausbildungspauschale von 100 € (bzw. 200 € für Teilnehmer, die nicht dem DAB angehören) zu überweisen. Die Kosten für Lehrmaterialien betragen 20 €.

**Meldungen:** Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter und schriftlicher Bestätigung möglich (Anschrift siehe oben). Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikidograd, Geburtsdatum und -ort sowie Nachweis über den Besuch des Grundlehrganges. Es ist möglichst das auf den Webseiten des DAB bereitgestellte Anmeldeformular zu benutzen.

**Meldeschluss:** Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **13. Januar 2019** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

## Deutscher Aikido-Bund e. V.

### Lehrgangsplan 2019 (Ergänzung)

| Datum                        | Veranstaltung / Inhalt                         | Ausrichter / Ort      | Lehrer / Prüfer                   |
|------------------------------|--|-----------------------|-----------------------------------|
| <b>03.03. –<br/>08.03.19</b> | Trainer-C-Lizenzausbildung<br>(Fachlehrgang 1) | DAB / Bad Blankenburg | Lehrer gemäß Einladung des BLA    |
| <b>29.11. –<br/>01.12.19</b> | Trainer-C-Fortbildungslehrgang                 | DAB / Bad Blankenburg | Lehrer gemäß<br>Einladung des BLA |

*Dr. Barbara Oettinger,  
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,  
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,  
Bundesreferent Lehrwesen*

## Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

### Lehrgangsplan 2019

| Datum              | Veranstaltung / Inhalt             | Ausrichter / Ort              | Lehrer                                 |
|--------------------|------------------------------------|-------------------------------|--|
| 12.01.2019         | Landestraining für 5. – 2. Kyu     | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 12.01.2019         | Zentraltraining ab 1. Kyu          | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 26.01.2019         | Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu   | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Miron Hahne, 2. Dan Aikido             |
| 16.02.2019         | Landestraining für 5. – 2. Kyu     | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 16.02.2019         | Zentraltraining ab 1. Kyu          | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 17.02.2019         | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 02./<br>03.03.2019 | Landeslehrgang ab 5. Kyu           | VfB Langenhagen e.V.          | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 16.03.2019         | Landestraining für 5. – 2. Kyu     | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 16.03.2019         | Zentraltraining ab 1. Kyu          | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 17.03.2019         | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 30./<br>31.03.2019 | Landeslehrgang ab 5. Kyu           | Braunschweiger Judo-Club e.V. | Frank Mercsak, 6. Dan Aikido           |
| 13.04.2019         | Landestraining für 5. – 2. Kyu     | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 13.04.2019         | Zentraltraining ab 1. Kyu          | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 14.04.2019         | Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 27./<br>28.04.2019 | Landeslehrgang ab 5. Kyu           | MTV Soltau e.V.               | Markus Hansen, 5. Dan Aikido           |
| 18.05.2019         | Landestraining für 5. – 2. Kyu     | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido |
| 18.05.2019         | Zentraltraining ab 1. Kyu          | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 01./<br>02.06.2019 | Landeslehrgang ab 5. Kyu           | JKCS Goslar e.V.              | Alfred Heymann, 8. Dan Aikido          |
| 15.06.2019         | Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu   | SG v. 1896 Misburg e.V.       | Miron Hahne, 2. Dan Aikido             |

|                       |   |                                       |   |
|-----------------------|---|---------------------------------------|---|
| 31.08./<br>01.09.2019 | Landeslehrgang ab<br>5. Kyu                     | AV Hannover e.V.                      | Renate Behnke,<br>5. Dan Aikido           |
| 07.09.2019            | Landestraining<br>für 5. – 2. Kyu               | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Claus-Dieter Sonnenberg,<br>5. Dan Aikido |
| 07.09.2019            | Zentraltraining ab<br>1. Kyu                    | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 08.09.2019            | Danvorbereitungs-<br>lehrgang ab 1. Kyu         | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 21.09.2019            | Landes-Jugend-Training<br>ab 6. Kyu             | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Miron Hahne,<br>2. Dan Aikido             |
| 19.10.2019            | Landestraining<br>für 5. – 2. Kyu               | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Damian Magiera,<br>5. Dan Aikido          |
| 19.10.2019            | Zentraltraining ab<br>1. Kyu                    | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 20.10.2019            | Danvorbereitungs-<br>lehrgang ab 1. Kyu         | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 02.11.2019            | Landeslehrgang ab<br>5. Kyu                     | SG Wolbrechtshausen-<br>Hevensen e.V. | Damian Magiera,<br>5. Dan Aikido          |
| 03.11.2019            | Arbeitstagung des AVNI/<br>Kyu-Prüfungsworkshop | SG Wolbrechtshausen-<br>Hevensen e.V. | Referenten des AVNI                       |
| 16.11.2019            | Landestraining<br>für 5. – 2. Kyu               | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Claus-Dieter Sonnenberg,<br>5. Dan Aikido |
| 16.11.2019            | Zentraltraining ab<br>1. Kyu                    | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 17.11.2019            | Danvorbereitungs-<br>lehrgang ab 1. Kyu         | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 30.11./<br>01.12.2019 | Landeslehrgang ab<br>5. Kyu                     | Einbecker Sportverein<br>v. 2006 e.V. | Alfred Heymann,<br>8. Dan Aikido          |
| 14.12.2019            | Landestraining<br>für 5. – 2. Kyu               | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Claus-Dieter Sonnenberg,<br>5. Dan Aikido |
| 14.12.2019            | Zentraltraining ab<br>1. Kyu                    | SG v. 1896 Misburg e.V.               | Claus-Dieter Sonnenberg,<br>5. Dan Aikido |

**Trainingsort:**

30625 Hannover OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.

**Trainingszeiten:**

Landestraining jeweils von 13.00 – 15.00 Uhr

Zentraltraining jeweils von 15.30 – 18.00 Uhr

Landes-Jugend-Training jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Danvorbereitungslehrgang jeweils von 9.30 – 12.00 Uhr

*Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI*

*Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des AVNI*



## 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**

„Verneige dich vor deinem Gegenüber,  
wenn er vor dich tritt –  
schicke ihn auf seinen Weg,  
wenn er dich verlässt.“

*(O-Sensei Morihei Ueshiba)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2019“:

1. Dezember 2018