

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

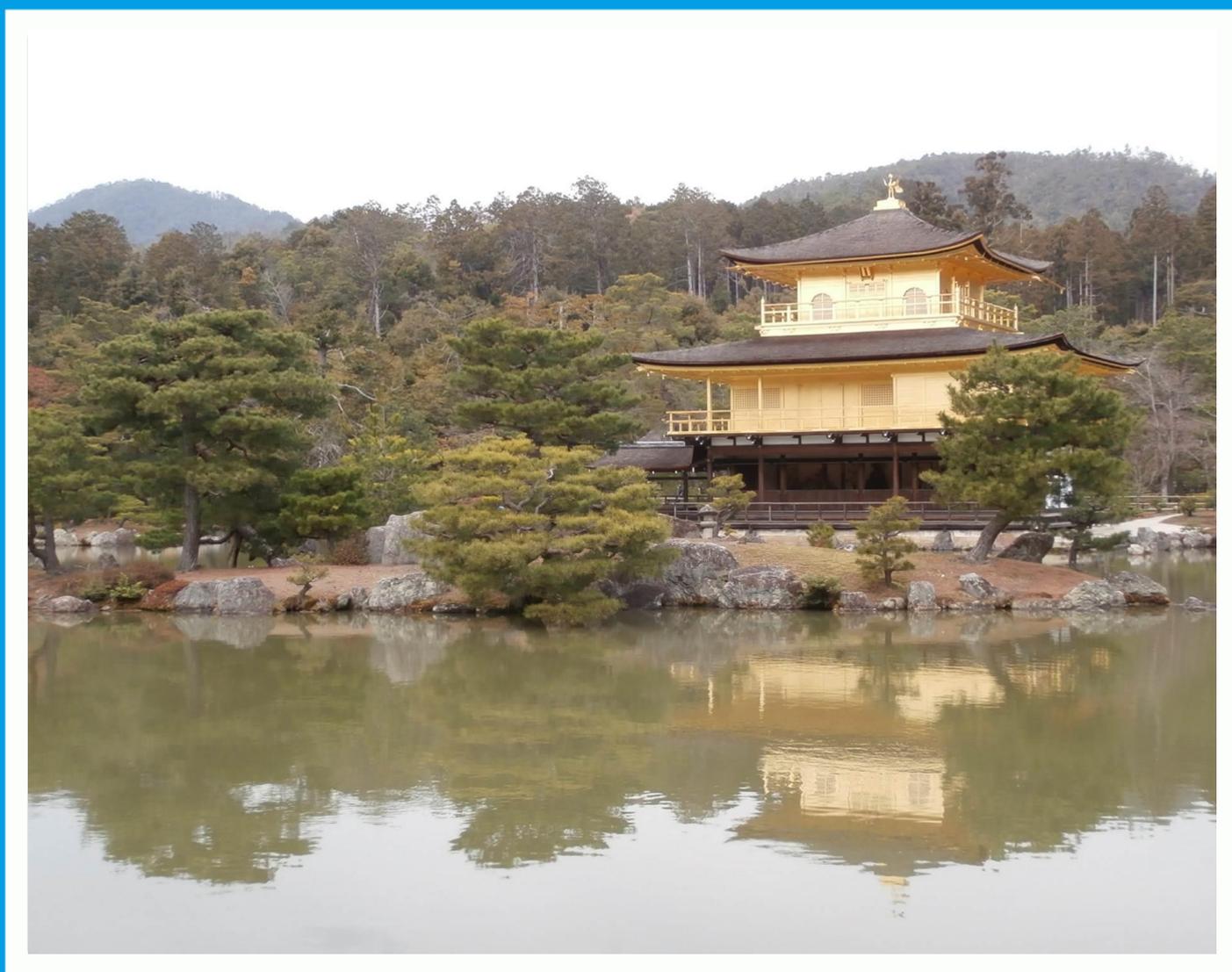
Ausgabe 2/2020

Nr. 178



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2020

Nr. 178

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Japanreise mit Herausforderungen	3
--	---

Magazin

Aikido und Corona	4
„Raus, rein, runter“	5
Bundeslehrgang mit Dr. Hans-Peter Vietze, Malente Dezember 2019	6
Findet eure Mitte!	7
Ai-Ski-Do-Winterlehrgang	9
Nachruf auf Horst Glowinski	12
Nachruf auf Detlef Ritz	14
Wichtige Termine	15

Technik-Serie

Ude-nobashi vs. Mune-tori-yokomen-uchi (Tanto), von Hubert Luhmann	16
--	----

Daten und Fakten

Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Juni 2020 in Ruit	19
Einl. zum BL vom 26. – 28. Juni 2020 in Hamburg	20
Einl. zum BWL I vom 4. – 11. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn	21
Einl. zum BWL II vom 11. – 18. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn	22
Einl. zum Bajuwarencamp der Jugend des DAB vom 1. – 8. August 2020	24
Einl. zum Fachlg. 2 für den Aikido-Trainer C vom 20. – 25.09.2020 in Bad Blankenb. ...	26
Einl. zum BWL IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn vom 27. Sept. – 4. Okt. 2020	27

Titelbild:

Erinnerungen an Japan: Der goldene Pavillon im Kinkaku-ji, Kyoto (Foto: Oettinger, 2020)



Japanreise mit Herausforderungen

Liebe Aikidoka,

im März 2020 stand bei mir und meiner Familie eine Japanreise auf dem Programm. Die Vorbereitung erhöhte die Vorfreude, z. B. mit Zusagen für Aikido-trainings in Tokio und Kyoto sowie für die begehrten Plätze auf einer Besichtigungstour durch den neuen Tokioter Fischmarkt und den Tokioter Kaiserpalast. Außerdem gelang der schwierige Kauf von Karten für ein großes Sumo-Turnier in Osaka, welche schon nach kurzer Zeit vergriffen waren. Die Prognose für die Kirschblüte war gleichfalls gut. Die Buchungen der Flüge, Hotels und Zugtickets klappten für uns als Japan-Erfahrene problemlos. Es konnte also losgehen.

Fast.

Am Tag vor dem Abflug wurde die Thunfisch-Auktionstour abgesagt – wegen der sich ausbreitenden Coronavirus-Pandemie. Es folgte die Information, dass das Sumo-Turnier aus dem gleichen Grund unter Ausschluss der Öffentlichkeit stattfinden würde.

In Japan gab es zwar nur vergleichsweise wenige Corona-Fälle, was sich auch während unseres gesamten Aufenthaltes durchzog, aber die Gesundheitsgefahr sowie die Sorge um die Olympischen Spiele 2020 in Tokio (zwischenzeitlich dennoch auf 2021 verschoben) führten dazu, dass vieles geschlossen wurde bzw. nicht für die Öffentlichkeit zugänglich war.

Wenn wir von unserer Planung für eine Japanreise berichteten, wurden wir eher

besorgt angeschaut, ist Japan doch ein Nachbarland von China, dem Ursprung von Corona. Als wir wieder zurückreisten, gab es in Japan weiterhin nur wenige Fälle – fast alle Japaner trugen ständig Schutzmasken, was die Ausbreitung vermutlich verlangsamte, obwohl Berührungspunkte in den immer noch stark genutzten Nahverkehrszügen insbesondere von Tokio nicht zu vermeiden waren. In Deutschland dagegen stieg die Zahl währenddessen deutlich, sodass wir schließlich eher hinsichtlich der Heimreise besorgt waren.

Corona bestimmte jedenfalls das japanische Leben, unsere Reise sowie unseren Aufenthalt, mit immer wieder überraschenden Effekten wie leeren internationalen Flughäfen, allenfalls halbvollen Flugzeugen, Annullierungen vieler Verbindungen (auch unseres Rückflugs), fast keinen Warteschlangen an bedeutsamen touristischen Hotspots und dem sonst hochfrequentierten Sumo-Turnier als sehr kurz ausfallender Fernsehübertragung mit leeren Tribünen.

Beim Sumo wären wir einen ganzen Tag gewesen, den wir nun in anderer Form nutzen konnten, z. B. für einen exklusiv für uns durchgeführten Origamikurs, bei dem unsere Vorkenntnisse dazu führten, dass wir „High-End“-Faltkunstwerke mit nach Hause brachten. Außerdem wanderten wir auf der Insel Miyajima, die zu den drei schönsten Landschaften Japans zählt und die wir bereits früher besucht hatten, auf

den Berg Misen und genossen einen unbeschreiblichen Blick über die Seto-Inlandsee. Weiterhin stiegen wir auf den Takao, den Hausberg von Tokio, und hatten von dort eine ebenso wunderbare Sicht auf den Fuji, den höchsten Berg Japans. Ebenfalls erstmalig waren wir auf dem recht weit abgelegenen, aber eine Reise wertigen Koyasan südlich von Osaka mit seinen mehr als 100 Tempeln.

Übrigens wurden wir in Japan aufgefordert, die Sumo-Karten innerhalb weniger Tage per Post zurückzusenden – als Optimisten hatten wir diese dabei und bekamen wenigstens den Kaufpreis zurück.

Unsere vorab online getätigte Akkreditierung für den Tokioter Kaiserpalast klappte überraschenderweise, wobei es dort keine sonstigen Besichtigungen mehr gab.

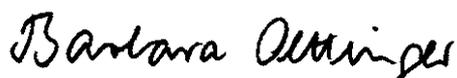
Die Aikidotrainings waren auch von Änderungen betroffen: Das Tokioter Training fand an einem anderen Tag als vereinbart statt – es gab offensichtlich die Vorgabe, einen Teil der Maßnahmen zu streichen; wir konnten aber entsprechend umplanen und dann schön mittrainieren. Die Einheit in Kyoto war sowohl räumlich als auch zeitlich geändert. Die Meister empfingen uns offen, unsere Techniken wurden durchgängig als „very nice“ beschrieben und alle schienen sehr angetan zu sein. Wir waren es ebenfalls.

Wenn ihr mehr erfahren wollt: Auf dem Bundeswochenlehrgang IV (ab 4. Kyu) auf dem Herzogenhorn in der letzten Septemberwoche (Ausschreibung siehe Seite 27 und www.aikido-bund.de) wird ein Japanabend stattfinden.

Zu Hause angekommen, beschäftigte uns Corona in einer ungeahnten Dimension, siehe den anschließenden Artikel.

Ich bin immer für euch ansprechbar!

Eure



Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Aikido und Corona

Wie ihr sicher selbst erlebt habt, haben sich die Ereignisse um das neue Virus ab Mitte März überschlagen. Es wurden vorübergehend die Schulen, Kindergärten, viele Läden, Restaurants etc. geschlossen, in den Sportvereinen fällt das Training wegen gesperrter Hallen aus. Die Regierung empfiehlt allen Bürgern, Sozialkontakte soweit als möglich zu verringern und Städte verbieten ausdrücklich gemeinschaftliche Sportveranstaltungen. Teilweise sind Ausgangssperren unterschiedlicher Art angeordnet.

Aufgrund dieser Situation hat der Vorstand des DAB am 15.03.2020 beschlossen, alle Verbandsmaßnahmen (Dan-Prüfungen, Bundeslehrgänge inkl. Pfingstlehrgang in Heidenheim, Zentraltrainings, die Tagung der Technischen Kommission und die Präsidiumssitzung) bis einschließlich Pfingsten 2020 auszusetzen.

Wie es danach weitergeht, ist aufgrund der dynamischen Lage bisher nicht absehbar; dies wird davon abhängen, wie der Nationale Pandemieplan weiter umgesetzt wird. Der BL in Hamburg, die Bundeswochenlehrgänge im Juli auf dem Herzogenhorn sowie das Samurai-Camp werden zwar geplant, sind aber naturgemäß noch nicht hundertprozentig sicher.

Wir werden zu gegebener Zeit die Situation erneut bewerten und gegebenenfalls neu entscheiden. Ihr bekommt die Informationen soweit möglich per E-Mail und ansonsten über www.aikido-bund.de.

Wir wünschen euch, dass ihr alle gut über die Runden kommt und dass wir uns bald wieder auf einer Matte treffen können.

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



„Raus, rein, runter“

Als Bundestrainer lernt man auch mal Städte kennen, in denen man bisher nicht war. So war es ein Erstbesuch von Martin Glutsch in Hannover, um den Bundeslehrgang am 18. und 19. Januar 2020 zu leiten. Die Resonanz: 86 angemeldete plus ein paar spontan entschiedene Teilnehmer, insgesamt also über 90 Aikidoka. Alles, was an Matten verfügbar und brauchbar war, lag in der Halle und trotzdem war es stellenweise recht kuschelig.

Glücklicherweise ist Martins Aikido auch kleinräumig gut zu üben. Bewegungsverwandtschaften und Aiki-bu-jitsu standen beim Lehrgang im Mittelpunkt. Und so wurde an beiden Tagen sowohl ohne als auch mit Waffen trainiert. Nach kurzem Aufwärmen ging es gleich an einen Irimi-nage auch in Kombination mit einem Kaiten-nage-soto, wenn der Partner die freie Hand zu fassen kriegt.



Bundestrainer Martin Glutsch, 7. Dan

Und ja, natürlich hatten alle das schon mal gemacht, aber irgendwie nicht so. Auch die „3 R“ beim Ude-osae („Raus, rein,

runter“) klangen einfacher, als es nachher umzusetzen war. Hier legte Martin ebenfalls großen Wert auf entspanntes Arbeiten ohne eigenen Krafteinsatz. Selten sah man den unbeugbaren Arm, die Tegatana, wie viele es jahrelang gelernt haben. Vielmehr wurde auch schon mal mit dem eingeknickten Ellenbogen gearbeitet. Ungewohnt ist das. Alles, um Ukes Zentrum zu besetzen und zu steuern. Auch der Kote-gaeshi von Martin war etwas anders als gewohnt: Uke wurde nicht über den Handhebel zu Boden gebracht, sondern vielmehr wurden der Unterarm und die Armbeuge zum zentralen Steuerungspunkt von Ukes Zentrum.

Interessant war der Ansatz, eine Bewegung an einem entfernten Körperteil beginnen zu lassen, bevor sie sich dann über den Körper ausbreitet und auch auf Uke übertragen wird. Zuerst den Zeigefinger, dann die Hand und zuletzt den Arm bei Kokyu-nage zu bewegen. Aber halt, nicht aus dem Arm, sondern all das bitte aus dem Zentrum! Auch ein sich hebender oder senkender Fuß korrespondiert mit dem eigenen Zentrum und so mit Ukes Zentrum, wenn wir die Kontrolle darüber haben. Was natürlich unter Ausnutzung von Gleichgewichtsbrechung und der bestens bekannten Schwerkraft dazu führt, dass Uke auf der Matte landet.



Generell wirkt Martins Aikido sehr minimalistisch und sehr entspannt. Gerade diese Entspannung ist schwer aufrechtzuerhalten, wenn der Partner mit viel Kraft angreift. Ohne Gegenkraft hat er aber nichts, womit er arbeiten kann. Trotzdem spürt Uke sehr genau, wie Nage sein Zentrum steuert. und zwar über genau den Arm, mit dem er angreift. Klingt merkwürdig? Man muss es ausprobieren, glaubt ja sonst keiner: mit kleinsten Bewegungen des Zentrums Uke zu Fall zu bringen (wenn man denn die Lücke findet).



Für einige Norddeutsche war es wohl der Erstkontakt mit Martins Aikido und entsprechend viel Neues gab es zu probieren und zu bedenken, aber den anschließenden Diskussionen war zu entnehmen, dass alle etwas von diesem Lehrgang mitnahmen. Die Bu-jitsu-Komponente (also die weniger philosophische Ausrichtung einer Kampfkunst) kam dann spätestens beim Waffentraining zutage: Die gezeigte Verteidigung von Bokken gegen Bokken und am zweiten Tag mit Jo gegen Bokken brachte dann die voll besetzte Mattenfläche endgültig an ihre Grenze. Zum Glück such-

te Martin auch hier kleinräumige Techniken für uns zum Üben aus.

Danke an Martin für diesen tollen Lehrgang inklusive der hochdeutschen Erklärungen. Das Einzige, was mir gefehlt hat, war eigentlich: „Nix mache!“ (s. Aikido aktuell 1/2019), aber vielleicht sagt Martin das auch nur bei Kyu-Lehrgängen :-). Danke auch an alle Helfer des AVH für die tatkräftige Unterstützung bei Mattenaufbau, Verpflegung und Organisation!

Martin, wir denken, Hannover bietet noch Möglichkeiten für einen weiteren Besuch, gerne auch im Rahmen eines weiteren Bundeslehrgangs.

*Joachim Moeser,
AV Hannover e. V.*

道

Bundeslehrgang mit Dr. Hans-Peter Vietze, Malente Dezember 2019

Mit rund 35 Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die sich an diesem grauen und ungemütlichen Dezembertag in den hohen Norden gewagt hatten, war die Matte sehr gut gefüllt. Hans-Peter und seine Frau Gerlind hatten bei ihrer Anreise aus Hessen nach Bad Malente zwar mit einem Zugausfall zu kämpfen, kamen aber gut gelaunt und voller Tatendrang bei uns an.

Thema des Lehrgangs war Kote-wawashi, Tekubi-osae sowie Verkettungen. Wir waren also alle ordentlich gespannt. Am Sonnabendnachmittag ging es los und Hans-Peter machte uns mit dem traditionellen japanischen Aufwärmtraining vertraut. Neben wohltuenden Bewegungsformen, die u. a. den Kreislauf anregten, erkannte ich das vielen vertraute „Rudern“ wieder. Aber auch andere Übungen zum Sammeln und Stärken des Ki stießen bei allen auf Interesse. Hans-Peters Aufwärmen war mehr als bloßes Krafttraining, sondern verzahnte das „Aufwecken“ und Aufwärmen

des Körpers und aller Sinne mit den folgenden Aikidotechniken.

Beim Aufbau der folgenden Trainings merkte man, dass Hans-Peter ein wirklich toller Aikidomeister ist, der durch eine hohe Präsenz auf der Matte und durch überzeugende, klare Techniken, die immer auch einen Sinn ergeben, besticht. Es wurde aber auch sehr deutlich, dass er ein sehr erfahrener Lehrer ist. Der Aufbau des ganzen Lehrgangs und der einzelnen Trainings war durchdacht und logisch, sodass alle Futter bekamen, immer gut mitkamen, Zeit genug zum intensiven Üben blieb und auch ein Braungurt nicht überfordert war. Das muss man erst mal hinbekommen – und dann noch beim Thema Verkettungen.

Darauf war ich besonders gespannt, da ich diese gerade für meine Prüfung ausführlich geübt hatte. Hans-Peter brachte neben diversen Technikkombinationen, die mir neu waren, aber auch hochinteressante neue Denkansätze mit, die zu spannenden Varianten führten. So betonte er zum Beispiel, dass man bei der Kombination zweier Shiho-nage (bei wechselnder Rolle) an verschiedenen Stellen die Führung übernehmen könne. So probierten wir Unterschiedliches aus. Das so Erarbeitete blieb dann auch besonders gut hängen.

Neben den auf dem Programm stehenden Bodentechniken blieb mir aber besonders auch die Arbeit mit dem Stab im Gedächtnis. Anstatt gleich mit Techniken loszulegen, hatten wir erst mal die Gelegenheit, uns mit dem Übungsgerät vertrauter zu machen. Neben den bekannten oder auch noch unbekanntem Gymnastikübungen mit Stab, bei denen sich einige noch etwas verknoteten, übten wir Schläge und Abwehren in den zwei unteren Angriffsbereichen (Chudan und Gedan). Das machte Lärm, aber auch sehr viel Spaß!

Man lernte übrigens auch sehr praktisch einiges über Ma-ai, denn so ein Holzstab ist hart und tut weh. Auch traditionelle Koordinierungsübungen mit Schlägen in acht Richtungen hielten unsere Hirnzellen auf Trab. So waren wir ideal vorgeknetet, um dann eine breite Palette an Techniken mit oder gegen den Stab ausführen zu können.

Besonders gut hat mir ein geworfener Ikkyo gefallen, bei welchem man ein großes Rad beschreibt und Uke wunderbar in den Raum fällt.

So abwechslungsreich wie das Training war, so spannend und anregend waren die Gespräche am Abend im Kaminzimmer. In großer Runde hatten wir uns dort als Selbstversorger zusammengesetzt. Jeder steuerte etwas bei und wir hatten Gelegenheit, uns mit Freunden, die auch von etwas weiter her (z. B. Niedersachsen) angereist waren, zu unterhalten.

Die Zeit ging so schnell vorbei. Ich habe mich richtig gut bewegt und war aber trotzdem nach dem Lehrgang nicht total kaputt, sondern beschwingt und hochmotiviert. Ich freue mich schon auf den nächsten Lehrgang mit Hans-Peter und sage im Namen aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Vielen Dank und bis bald!

Frauke Drewitz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit des
AVSH



Findet eure Mitte!

Vom 25. bis zum 27. Oktober 2019 trafen wir uns in der Stadthalle in Walldorf, um vier Trainingseinheiten mit Bundestrainer Alfred Heymann zu genießen. Ausrichter des Lehrgangs war die TGS Walldorf, Alfred Heymanns Heimatverein.

Als Lehrstoff standen Ude-kime-nage, Morote-waza und Messertechniken auf dem Programm. Alfred faszinierte uns aufs Neue mit seiner Sicherheit und Gelassenheit in der Ausführung der Techniken. Selbst zwei starke Angreifer vermochten ihn nicht aus seiner Mitte zu bringen. Auch für fortgeschrittene Aikidoka war es zum Teil eine Herausforderung, es plötzlich mit zwei Angreifern zu tun zu haben. Selbst langjährig verinnerlichte Techniken erschienen wie neu und man musste sich wieder sortieren.



*Bundestrainer Alfred Heymann, 8. Dan
(Foto: Heike Bizet)*

Alfred Heymann forderte und förderte uns mit vielfältigen Techniken, wobei ja „alles ganz einfach ist, wenn man es kann“. Er betonte, wie wichtig es ist, nicht an der reinen Ausführung der Technik verhaftet zu sein. Vielmehr geht es darum, die dahinterstehenden Prinzipien zu verinnerlichen. Wichtig sei es, immer im Zentrum, in seiner eigenen Mitte zu sein und ganzheitlich zu agieren.

Er ermutigte alle Teilnehmer, nicht nur starr an der Prüfungsordnung zu kleben. Wir sollten Aikido in aller Vielfalt genießen und weit über den Tellerrand schauen. Dem Bundestrainer ist es wichtig, dass sich die Aikidoka auch über Grenzen hinaus als Gemeinschaft „auf dem Weg“ verstehen. Dass diese Gemeinschaft aktiv gelebt wird, zeigte die Anwesenheit von französischen Gästen der FAT, die sich im Lehrgang sehr wohl fühlten und schon weitere Besuche in Deutschland planen.

Im Rahmen des Lehrgangs konnten der Deutsche Aikido-Bund und der Aikido-Verband Hessen dem Bundestrainer Alfred Heymann nachträglich zu seinem 80. (50+) Geburtstag gratulieren. Es ist unglaublich, wie fit und agil Alfred in diesem Alter ist. In über 50 Jahren aktivem Aikido auf der Matte hat er viel dafür getan, seine Gesundheit und Fitness zu erhalten.

Wir hoffen, dass diese schöne Stadthalle in Wall-

dorf auch im nächsten Jahr wieder für den Bundeslehrgang zur Verfügung steht. Ganz im Sinne der von Alfred gelobten Gemeinschaft im Aikido wird der Lehrgang vom 23. – 25. Oktober 2020 von der TGS Walldorf und der SKV Mörfelden gemeinsam ausgerichtet. Wir freuen uns, dann wieder Alfred Heymann als Lehrer begrüßen zu dürfen. Im Jahr 2022 wird er mit uns das 50. Jubiläum der Aikidoabteilung der TGS Walldorf feiern. Er hatte die Abteilung gegründet und lange Jahre geleitet.

Saskia Hohmann, Jörg Antl,
Aikido-Verband Hessen e. V.



Ai-Ski-Do-Winterlehrgang

1. Tag: Anreise am Samstag, 01.01.2020

Nach einer recht angenehmen Autofahrt mit mehrmaligen Starkregenfällen und einem mittleren Stau beim Walldorfer Kreuz kamen wir, also Theo und ich, tiefenentspannt am Fuße des Horns an.

Um ein Haar wären wir an der Ausfahrt zur A5 wieder vor lauter Quatschen geradeaus gefahren, aber irgendwas rettete uns, wir kamen also pünktlich im platschenden Regen am Fuße des Horns an. Wir hatten das richtige Wetter zum Eingewöhnen: Grüne Flecken im Schnee, wie sieht's wohl oben aus?

Parkplatz finden, hm, überall Halteverbot außer „10 Min. Ein- und Ausladen“. Also Polizeiparkplatz, freie Plätze, super Klasse. Gepäck schleppen bis zur Liftkasse.

Die Schwarzwälder-Kirsch-Tortenesser beim Restaurant Wasmer hatten das Glück, nach der Fahrtroutenänderung der Scheekatze direkt am Bergrettungszentrum nur ein paar Meter weiter ihr Gepäck aufladen zu können.

Wir, Lilo, Theo, Roger, Victor und ich wieder Koffertaschen, Aikidowaffen und Skisäcke schleppend im Dauerregen zurück, fast schon in der Dämmerung zum Polizeiparkplatz und – aahhh – da war sie,

die Scheekatze. Gepäck aufladen und wir alle durften mit hochfahren.

Super, oben angelangt, erstmal großes Hallo, Anmeldung, Zimmerverteilung, dann 18 Uhr Abendessen. Tagesausklang in vertrauter Runde beim gemeinsamen Quatschen; trinken mit dem hornvertrauten „solange der Bauch in die Weste passt“.

Sonntag:

Immer noch Dauerregen mit leichtem Nebel und Plustemperaturen, die aber abgekühlt vom mittel- bis starken Südwestwind/-sturm dann gar nicht mehr so warm erschienen.

Dafür gab's dann Theorie im Skiraum, also die richtige Vorbereitung für den praktischen Teil des Skilanglaufs, den wir dann hoffentlich bald in die Praxis umsetzen können; leider sind die Loipen momentan etwas derangiert. Mit der nächsten Schneebeschwörung muss das erheblich besser werden.

Aufgrund des Vormittagswetters, das sich auch nicht änderte, wurde für den Nachmittag Aikido angesagt, also kam Roger als unser Aikidotrainer erst einmal zum Zuge. Super, das hat sich gelohnt, die 3. Kata war versprochen und wurde eingelöst.

Also fingen wir erstmal klein an, behandelten aber das Wichtigste beim Eingang für Shiho-nage: die Gleichgewichtsbrechung des Angreifers. Allerdings im Großen und Ganzen gesehen sind natürlich alle Aspekte eines Angriffes und der daraus folgenden Technik gleich wichtig. Sehr interessant zu beobachten ist hier auch die ganz individuelle Bewegungsart der verschiedenen hohen Meister, die trotz unterschiedlicher Ausführungsstile im höchsten Maße zielführend ist.

Danach der Run auf die Sauna, als Saunameister verschwand ich kurz aus dem Aikidotraining und schaute, dass sie, die Sauna, schon heiß war – alles klar.

Vierzehn Aikidoka in 8 qm Sauna, so viele drängelten auf den heißen Holzplanen im gemütlichen Dämmerlicht, und bei einem Aufguss mit einem, keine Ahnung welches, Öl.

Montag:

Die Lehrgangsbegleitung und die amtierenden Trainer haben sich aufgrund des Dauerregens darauf geeinigt, drei Aikido-Trainingseinheiten pro Tag durchzuführen, wobei zwei Einheiten der Pflichtanteil für alle Kursteilnehmer sind.

Schauen wir mal, laut Wetterbericht beginnt es ab dem vierten Lehrgangstag kälter zu werden, sogar bis runter auf -10° bis zum WE und Schneefall bei 90 % ab Vormittag.

Na dann, ab Mittwoch auf die Bretter, Kurven treten, Skating, also Schlittschuhschritt mit den Skiern. Die Skier für klassisches und Skatingski unterscheiden sich durch verschiedene Schwerpunkte etc.

Also, erstes Aikido-Training heute Morgen, verschiedene Abwehrtechniken bei unterschiedlichen Messerangriffen. Roger und Victor zeigen abwechselnd verschiedene Ausführungen d. h. Verteidigungsformen, die durchaus neu für uns waren und hohe Konzentration erforderten.

Die weiße Loipe ist auch sehr beliebt, nur dass hier in wesentlich ruhigeren Bahnen gefahren wird, um nicht zu sagen: eigentlich absolut im Liegen, zwischen den Einheiten.

Schwimmen ist ebenfalls beliebt, einige Leute sieht man das Schwimmbecken durchwühlen, kraulen, Rücken schwimmen und was es da alles gibt. Das ist beste Entspannung nach dem zweiten Training, welches um 14.30 Uhr begann. Und anschließend Sauna und wieder ab 19.30 Uhr Programm für die 3. Kata. Roger und Victor sind richtig gefordert.

Dienstag:

Neuschnee, Neuschnee, Neuschnee – endlich – alles war weiß, die grünen Flecken verschwunden. Also war die Schneebeschwörung von 2019 doch wirksam, halt nur zwei Tage später. „Schnall mich an“, riefen die Skier im Stall und nicht nur die, so auch unsere Skilehrer Sabine und Helmut und erwarteten uns auf den Loipen, die unsere Klassikgruppe am Morgen erst einmal spüren musste.

Abwechselnd schneite es, die Sonne blitzte durch die Wolken, die mal hellweiß mal tiefdunkel vom Wind getrieben mit höchster Geschwindigkeit über den Himmel fegten. Am Nachmittag waren dann die Skater dran. Von einigen wurde auch die weiße Loipe im Hornzimmer bevorzugt, die Sauna tat ein Übriges.

Weiter ging es ab 19.30 Uhr im Dojo mit der 3. Kata. Roger vermittelte uns die 3. und 4. Technik, also Irimi-nage und Kaiten-nage-uchi, in sehr überzeugender Weise. Zum Abwärmen gab es Atemübungen in Rückenlage auf der Matte: jeweils einen Vokal beim Aus- bzw. Einatmen mit verschiedenen Körperteilen in Verbindung bringen, sehr entspannend.

Dann Treffpunkt 21.45 Uhr in der Lobby zum Abmarsch in Richtung „Geheimnisvoller Ort“ zur Schneebeschwörung mit Theo, geheimes Treffen, gemeinsamer Anruf der Schneegeister um viel Schnee durch geheime Formel bittend für 2021.

Mittwoch:

Ja, langsam trat ein wenig Routine ein, jeder kannte seinen Part und so verlief der Tag in ruhigen Bahnen. Die Sonne zeigte sich wirklich öfters und der Zug der Wolken änderte seine Richtung – nun aus Südost mit einer höchst angenehmen Temperatur von 0° bis -2° . Nicht zu vergessen: Das tolle Hallenschwimmbad mit 20 m Länge hier am Horn war ebenfalls ein gern besuchter Ort.

Die Gedanken und Vorfreude auf unseren Skilanglauf-Ausflug und den bunten Abend morgen am Donnerstag gingen uns im Kopf herum.

Donnerstag:

Tja, die Routine hat sich wieder verabschiedet. Der Donnerstag der Ai-Ski-Do-Woche lässt die Aiskidoka in anderen Sphären schweben. Schnee satt und Sonne pur lassen Geist und Körper eins werden mit der intensiv magischen Ausstrahlung des Horns.

Egal ob es sich hinter grauen Nebelbänken versteckt oder seine ganze klare Schönheit bei hellem Sonnenlicht mit dar-

über hinweg ziehenden weißen Wolken zeigt und auf uns wirken lässt.

In eben dieser Stimmung machten wir uns auf mit unseren langen Latten in Richtung Todtnauhütte. Es war diesmal nur eine kleine Tour nur ca. 14 km für den Hin- und Rückweg. Der Panoramaweg an der südlichen Seite des Feldbergs bot einen überwältigen Blick in die Täler, während wir gemächlich in der Loipe dahinglitten.

Einer unserer besten Skater, Walter, wählte allerdings einen kleinen Umweg (ca. 18 km mehr) über den Posten Notschrei. Dies ist also keine Erste-Hilfe-Station, sondern der Ort heißt so, es ist die Wasserscheide zwischen Dreisam und Wiesental und wird seit 1848 „Notschrei“ genannt, weil dieser (Notschrei) auf Forderungen der hungernden Bevölkerung von 1847 zurückgeht, welche die badische Revolution einleiteten.

Der bunte Abend begann wie immer in fröhlicher Ausgelassenheit mit der Ehrung der Lehrgangsleiterin Sabine, ihres Co-trainers Helmut sowie Roger, unseres Aikido-Lehrers, und seines Assistenten Victor. Hier noch einmal herzlichsten Dank.

Nach einigen lustigen Programmpunkten wurde getanzt, geredet, zugeschaut, gelacht, getrunken bis zum letzten Foto gegen ca. ??? Uhr morgens, wie spät genau es war, ist nicht mehr bekannt.

Letzter Tag: Freitag, 07.02.2020

Oh, der letzte Tag, bin ich wach, oder ist's nur ein Traum, das Credo nach dem Donnerstagabend.

Von der Sonne wachgeküsst – von wem auch sonst, oder? – schälten sich die Spätfrüh-Zubettgeher(innen) aus den „Federn“. Sonne satt, super Schnee, gespurte Loipen. Erstmals Frühstück, leckere krosse Brötchen verschiedenster Art und „eui eui“ (indigene Sprache) gibt es auch, klasse Kaffee, Tee oder Milch, Müsli verschiedenster Art, Wurst- und Käsesorten, frisches Obst, Brotsorten, also, was das Herz beehrte.

Hier überhaupt ein großes Lob für die Küchenmannschaft, immer ein Superessen, immer genug für alle.

Chefkoch Jens feierte seinen Geburtstag, von uns allen bekam er das übliche Ständchen. Als Chor waren wir überwältigend, ebenso wie am Lehrgangsabend dröhnte die Hütte mit den von uns gesungenen Seemannsliedern. Und dann nichts wie raus auf die Piste, d. h. in die Loipe; unsere Skilehrer Sabine und Helmut zeigten uns tolle Techniken, um kurventretend sicher Skilaufen zu können.

Am Nachmittag waren dann die Skater dran, die schon fast für das Auge zu schnell mit elegantem Schritt dahinsausten. Einer sauste besonders schnell, nämlich Walter, das Skater-Ass; er erreichte glatte 50 km/h auf der Abfahrtsloipe.

Am Abend leider nur eine Stunde Aikido wegen des anschließenden Mattenabbaus, aber es war ein Spitzenabschluss. Zuerst ein lustiges Spiel, in dem die Teilnehmer nicht mehr abgeklatscht werden durften, wenn ein anderer Mitspieler sie auf den Arm nahm. Hier gab es auch einige Zusammenbrüche.

Dann die Aikido-Highlights: Als erstes zeigte eine Teilnehmerin, welche bald ihre Danprüfung macht, die 4. Kata, was uns alle begeisterte. Besonders erwähnenswert ist: Die Angreiferin mit Braungurt/1. Kyu erledigte ihren Part ebenfalls hervorragend.

Als Nächstes zeigte Cotrainer Victor die 3. Kata, die uns allen super gefiel, auch konnte er hier ungehindert sein schauspielerisches Talent ausleben. Zum letzten Part des Winterlehrgangs präsentierte Roger die 4. Kata; in seiner unnachahmlichen Art, möchte ich sagen, zelebrierte er seine 4. Kata, einfach Klasse – mit Victor seinem Uke.

Am Samstag war es dann soweit: sehr früh aufstehen, schnell frühstücken, Koffer fertig packen, runter vom Horn, großer Abschied, Umarmungen, auch Tränen – und bis zum nächsten Jahr, dann zum Bus, Bahn oder Pkw.

„Tja, das war's.“

*Peter Siffert,
TGS Walldorf e. V.*

道

Trainingslager zur Trainer-C-Fachausbildung

Spiel, Spaß und Spannung; die Prüfungen sind erst in Woche 2.

In der ersten März-Woche startete eine neue Gruppe Aikidoka ihre Ausbildung für die Trainer-C-Lizenz mit Schwerpunkt Aikido in Bad Blankenburg. Die Teilnehmer kamen aus verschiedensten Teilen Deutschlands zusammen und ließen sich vom Hauptübungsleiter, Dirk Bender, 6. Dan Aikido und Bundesreferent Lehrwesen des DAB, durch den Lehrgang leiten.

Mit seiner Manier eines Hochschuldozenten vermittelte Dirk die theoretischen Inhalte selbstbewusst im Seminarraum und die praktischen Inhalte mit außerordentlicher Ruhe auf der Matte. Schwerpunkte der Woche waren der allgemeine Rahmen eines Trainings, Vereinswesen, Aikido und Anforderungen an Sportler.

Die praktischen Inhalte wurden von zwei externen Referenten unterstützt. André Beck, 5. Dan Karate und Sportwissenschaftler, zeigte und übte mit allen Teilnehmern verschiedenste Möglichkeiten für ein ausgeglichenes und abgestimmtes Aufwärm- und Vorbereitungsprogramm. Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido und Selbstverteidigungsexperte (oder in kurz:

alt bekannter Haudegen), nahm Dirk die Unterrichtseinheiten zum Thema Ukemi und besondere Trainingsmethoden ab. Mit den praktischen Einheiten wurden allen Teilnehmern neue Eindrücke vermittelt und der Horizont in die eine oder andere Richtung geöffnet.

Neben dem theoretischen und praktischen Input konnten alle Teilnehmer das Gelernte bereits in ihrer ersten Lehrprobe verarbeiten und anwenden. Mit diesen Lehrproben und auch anderen Mitmach-einheiten entstanden neue kreative Bilder wie die Selfie-Position im Irimi-Nage und die ersten erfahrenen Trainingsteilnehmer wechselten zeitweise zum weißen Gürtel.

Abseits der Lehrinhalte und Übungen entwickelte sich die Teilnehmer schon zu einer kleinen eingeschworenen Gruppe. So hat die „317 Straßenbande“, die ihren Namen aus der Zimmernummer und dem Bezug zu Hamburg auswählte, mit kleinen Neckereien Dirk auf Trab gehalten. Gesellig wurde es ebenfalls jeden Abend in der örtlichen Ausschankstube mit Stammtisch und interessanten Gesprächsrunden.

Gespannt schauen nun alle Teilnehmer auf das nächste Wiedersehen, die Spezialisierung zu Kinder-/Jugend- oder Erwachsenentrainer und die Prüfungen im September.

*Vincent Mittag,
HNT Hamburg e. V.*



Nachruf auf Horst Glowinski

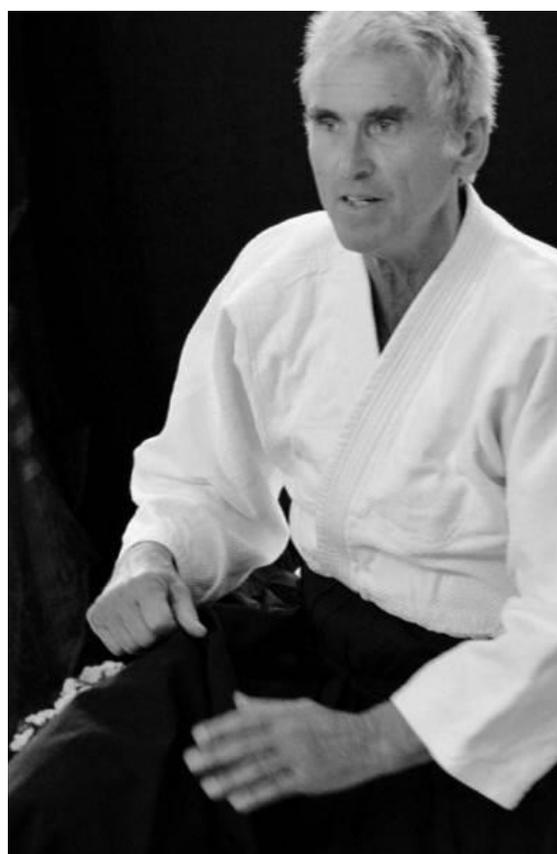
Am 14. Dezember 2019 ist Horst Glowinski, 7. Dan Aikido, im Alter von 77 Jahren nach langer und schwerer Krankheit verstorben. Weil er nicht nur für den Deutschen Aikido-Bund, sondern insbesondere für den Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen und als unser gemeinsamer Wegbegleiter Herausragendes geleistet hat, haben wir einen gemeinsamen Nachruf verfasst.

Horst begann mit dem Studium des Aikido Anfang der 1970er Jahre, vom Judo kommend, wie so viele Aikidoka der ersten Stunde in dieser Zeit. Er war von Anfang an begeistert von diesem Weg. Als ich, Hubert Luhmann, am 12. Januar 1975 zum ersten Mal das Dojo betreten habe, um Aikido kennenzulernen, traf ich dort auf Horst, der als 3. Kyu Aikido gemeinsam mit Klaus Klar, ebenfalls 3. Kyu Aikido, das Training geleitet hat. Horst, damals knapp 33 Jahre alt, unterrichtete die noch kleine Schar der Aikidoka im 1. Judo-Club Castrop-Rauxel e.V.

Zur damaligen Zeit war Aikido kaum bekannt in Deutschland und damit auch in NRW. Lehrgänge bei einem Aikidoka mit einer Dan-Graduierung zu besuchen, war mit erheblichem Aufwand verbunden. So gab es in der Sektion Aikido im Deutschen Judo-Bund kaum Dane, in NRW zum damaligen Zeitpunkt lediglich drei Aikidoka. Also war es auch nicht einfach, eine Kyu-Prüfung abzulegen. Reisen nach Hamm oder Siegen waren dazu Voraussetzung. Dies nur mal als Hinweis darauf, dass die Aikidoka in der heutigen Zeit diesbezüglich in einer ausgesprochenen Komfortzone leben.

Nachdem Edmund Kern Anfang 1976 als 1. Dan Aikido das Training in Castrop-Rauxel übernommen hatte, bereitete sich Horst auf seine Prüfung zum 1. Dan Aikido vor. 1978 gründete Horst schließlich die Aikido-Abteilung im KSV Herne 1920 e.V.,

die er bis zum Ende seiner Aikido-Praxis geleitet hat. Besonders in den ersten Jahren fuhr Horst regelmäßig an den Wochenenden nach Mörfelden-Walldorf. Sein damaliger Lehrer dort war Alfred Heymann, zu dem bis zum Schluss eine innige Freundschaft bestand. In der Spitze hatte die Aikido-Abteilung des KSV Herne eine Mitgliederzahl von über 350 Aikidoka und war lange Zeit die größte Aikido-Gruppe in Deutschland. Nicht selten standen in dieser Zeit pro Training über 100 Kinder auf der Matte, die von Horst und seinen Assistenten trainiert wurden. Danach trainierte Horst noch die über 70 Erwachsenen an den Trainingstagen in der Woche. Das freie Sonntagstraining war mit einer vergleichbaren Teilnehmerzahl ebenfalls ständig ausgebucht.



Ich habe mich gemeinsam mit Horst auf alle Dan-Prüfungen vom 1. bis zum 5. Dan vorbereitet. Vorbereitung mit Horst bedeutete immer konsequente Ausführung und Korrektur bis zu dem Punkt, an dem beide zufrieden waren. Horst bestand immer auf Präzision in der Ausführung und korrigierte entsprechend intensiv und andauernd. Da-

bei war er in der Kommunikation ruhgebietstypisch geradeaus; Ansagen erfolgten laut und deutlich. Dafür habe ich immer das Gefühl gehabt, optimal vorbereitet zu den Prüfungen anzureisen.



Die sanften Töne waren nie Horsts Ding. Vielmehr hat er stets direkt gesagt, was ihm auf dem Herzen lag. Auch wenn dem einen oder anderen die direkte Ansprache nicht gefallen hat, blieb Horst konsequent bei seiner Linie. Unter Hinweis auf die oben erwähnte Trainingsteilnahme war ich immer der Auffassung, dass bei Horst die Weisheit von der harten Schale und dem weichen Kern durchaus zutreffend war. Zeitgleich waren m. E. die Emotionen Zeichen seines Engagements und Eigenmotivation.

In der Verbandsarbeit kann Horst als Pionier bezeichnet werden. Mit erheblichem zeitlichem Aufwand und mit beständiger Energie hat Horst als Gründungsmitglied den Aikido-Verband Nordrhein-Westfalen aus der Taufe gehoben. Dazu muss man aus heutiger Zeit wissen, dass die Aikidoka im Gründungsjahr 1977 als Kleinstverband organisiert waren, der sich im Verhältnis zu anderen Sportverbänden als absoluter Winzling darstellte. So traf der Antrag auf Mitgliedschaft im Landessportbund NRW auch auf Ablehnung und wir mussten uns bis zum Oberlandesgericht den Weg in den LSB NRW einklagen.

Der damalige Geschäftsführer des LSB sagte Horst in einem Telefonat damals, dass wir klagen könnten, bis wir schwarz würden. Horst erwiderte dazu, dass er ja bereits den schwarzen Gürtel tragen würde und damit das Ziel in erreichbarer Nähe liegen würde. Ein typischer Horst. Die zur Klage erforderlichen finanziellen Mittel waren im Verbandsvermögen nicht vorhanden. Horst sprang mit eigenen Finanzmitteln ein und die von ihm organisierten Benefiz-Lehrgänge brachten die erforderlichen Mittel zusammen, um die letztendlich erfolgreiche Klage finanzieren zu können.

Horst übernahm im weiteren Verlauf das Amt des 1. Vorsitzenden des AVNRW, das er über fast drei Jahrzehnte mit großem Erfolg ausfüllte. Die Mitgliederzahlen entwickelten sich in dieser Zeit so gut, dass NRW der zweitgrößte Landesverband des DAB wurde. Unermüdlich und immer persönlich engagiert betrieb Horst die Entwicklung des AVNRW. Darüber hinaus war Horst über mehrere Jahrzehnte Mitglied der Technischen Kommission im DAB und unterstützte durch sein Engagement und die Durchführung vieler Bundeslehrgänge und Dan-Prüfungen sowie seine wertvolle Beratung die positive Entwicklung im DAB.

Wie viele Schüler Horst zu Danen ausgebildet hat, wie viele Prüfungen er geleitet hat, wie viele Menschen Horst mit seinem Aikido begeistert hat, können wir an dieser Stelle nicht sagen. Allein beim Nachdenken über die Dane kam immer wieder jemand dazu, der uns dann doch noch eingefallen war. Auch bei den Wegbegleitern über die vielen Jahre seiner Praxis fielen immer wieder neue Namen. Erinnerungen an zahllose Veranstaltungen, Lehrgänge, Prüfungen, gemeinsame Reisen und Trainings kamen zurück. Es gäbe reichlich Anekdoten zu erzählen, da wir viel Zeit mit Horst verbracht hatten. Aber die Fülle dieser Erinnerungen würde den gegebenen Rahmen sprengen.

Ich, Frank Mercsak, war einer dieser vielen Schüler, die Horst zu einem Dan-Träger ausgebildet hat. Ich lernte Horst 1990 kennen. Zu diesem Zeitpunkt hatte er den 3. Dan Aikido. Aus einem spontanen Be-

such in Herne (was ist Aikido?) wurde eine jahrzehntelange Weggemeinschaft. Horst bereitete mich auf alle meine Dan-Prüfungen, vom 1. bis zum 5. Dan, vor. In der Tat waren die sanften Töne nie sein Ding. Er war sehr direkt und manchmal rau, aber der Erfolg auf und neben der Matte gab ihm recht.

Der KSV Herne war sein Kind. Horst war immer auf der Matte, egal ob es das Kinder-, Erwachsenen- oder das sonntägliche freie Training war. Horst war immer da. Darüber hinaus leitete Horst in Herne seit 1989 regelmäßig das Zentraltraining. Aikido war sein Leben und der KSV Herne der zentrale Anlaufpunkt im AVNRW. Im Jahr 2000 wurde Jacques Valère vom Cercle d'Aikido Traditionnel zum ersten Mal nach Herne eingeladen, ein erster Landeslehrgang, der zu einem fortwährenden Austausch und zu grenzübergreifenden Freundschaften führte.

Im Jahre 2004 wurde Horst das Bundesverdienstkreuz verliehen, 2007 die Ehrennadel in Gold durch die Bundesversammlung des DAB, 2008 die Ehrennadel der Stadt Herne und 2009 der 7. Dan Aikido. Im selben Jahr wurde Horst zum Ehrenpräsidenten des AVNRW gewählt. In Summe eine Vita, die ihresgleichen sucht.

Im Herbst seiner Schaffenszeit musste Horst kürzertreten. Seine vielen Schüler, die von ihm ausgebildete nächste Aikido-Generation, mussten nun Schritt für Schritt in die großen Fußabdrücke, die Horst hinterlassen hatte, hineinwachsen.

Jetzt ist Horst nicht mehr unter uns. Seine Gesundheit ließ es zuletzt nicht mehr zu, Aikido zu praktizieren, und zwang ihn dazu, in ein Pflegeheim zu ziehen. Letztendlich konnte er diese letzte Prüfung nicht mehr bestehen. Seine Schüler und Wegbegleiter konnten sich wegen seines plötzlichen Ablebens nicht mehr von ihm verabschieden. Die Nachricht von seinem Tod hat uns erst im Nachhinein erreicht und hinterlässt tiefe Trauer in uns.

Viele Aikidoka vermissen ihren Lehrer, ein Vorbild, einen langjährigen Wegbegleiter und wir beide persönlich einen guten Freund. Der Deutsche Aikido-Bund hat

Horst Glowinski sehr viel zu verdanken und hat mit ihm einen großartigen Aikido-Lehrer verloren.

Einschlafen dürfen, wenn man müde ist, ist eine Gnade. Du bist von uns gegangen, aber nicht aus unseren Erinnerungen.

*Hubert Luhmann,
Frank Mercsak*



Nachruf auf Detlef Ritz

Am 15.01.2020 verstarb plötzlich und unerwartet unser Sportkamerad Detlef Ritz.

Detlef war ein besonderer Mensch, ein Unikat, wie eine gute Bekannte es kürzlich ausdrückte. Sein herzliches Lächeln berührte einen tief. Er gab den meisten Menschen in seiner Umgebung das Gefühl, etwas Besonderes zu sein. Er hatte die Gabe, schnell im Mittelpunkt zu stehen und wildfremde Menschen in kurzer Zeit zu einer ausgelassenen Gemeinschaft werden zu lassen. Wenn man hinterher viele der Beteiligten vergaß, an Detlef erinnerten sich die meisten auch noch Jahre später. Und in der Erinnerung lächelten sie.

Bei Vereinsaktivitäten wie Festen, Ausfahrten, Lehrgängen, Vorführungen, Werbemaßnahmen usw. war Detlef regemäßig nicht nur dabei, sondern auch aktiv. Er gründete beim 1. Bruchsaler Budo-Club für die Aikidoabteilung die Kinder- und Jugendgruppe und hatte schnell eine große Schar motivierter junger Aikidoka auf der Matte. Er war zuletzt 3. Dan Aikido und hatte die Aikido-Trainerlizenz B.

Um unseren Landesverband (AVBW) bei der Aufnahme in den Badischen Landessportbund Nord zu unterstützen, gründete und führte er über 20 Jahre als Cheftrainer den Aikido-Club Knittlingen. Er war bei dessen Vereinsaktivitäten stets dabei und war aufgrund seiner herausragenden Dienste auch Ehrenmitglied des Aikido-Clubs Knittlingen.

Mit weiteren Ehrungen auf Vereins- und Landesebene des 1. BBC und des AVBW

würdigte man Detlefs großes Engagement. Zuletzt war er seit 2019 wieder Kinder- und Jugendtrainer in Bruchsal.

Lieber Detlef, es war ein Geschenk, dass wir so viele Jahre deine Freunde und Weggefährten sein durften. In unserem Herzen und in unserer Erinnerung lebst du weiter. In unseren Dojos werden wir dir ein ehrendes Andenken bewahren.



Jürgen Preischl,
1. Bruchsaler Budoclub e. V.



Wichtige Termine

5. Mai 2020: Meldeschluss zum Bajuwaren-camp vom 1. – 8. August 2020 in Inzell

10. Mai 2020: Meldeschluss zum Bundes-wochenlehrgang II vom 11. – 18. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn

24. Mai 2020: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Juni 2020 in Ruit

26. Mai 2020: Meldeschluss zum BL vom 26. – 28. Juni 2020 in Hamburg

31. Mai 2020: Meldeschluss zum Bundes-wochenlehrgang I vom 4. – 11. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn

13. Juli 2020: Meldeschluss zum Bundes-wochenlehrgang IV ab 4. Kyu vom 27. September – 4. Oktober 2020 im LZ HZH

2. August 2020: Meldeschluss zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 20. – 25.09.2020 in Bad Blankenburg

PHOENIX
BUDOSPORT
ERSTKLASSIG AUSGERÜSTET
www.phoenix-budoshop.de

Ude-nobashi vs. Mune-tori-yokomen-uchi (Tanto)

von Hubert Luhmann, 7. Dan, Mitglied der Techn. Kommission

Zur Durchführung des Angriffs zieht Uke Nage am Revers an sich heran und führt zeitgleich den Schlagangriff gegen Nages Kopf bzw. Hals durch.



(1)

Nage reagiert, indem er mit der Angriffsbewegung Ukes die Distanz verkürzt und die Bewegung Ukes durch einen Sabaki umlenkt. Der Ellbogen Ukes wird dabei an dessen eigenen Oberkörper herangeführt und kann daher nicht gegen Nage eingesetzt werden.



(2)

Mit der Drehbewegung bringt Nage Uke außer Gleichgewicht. Dabei wird das Tanto von Nage weg geführt. Ukes anderer Arm wird durch die Bewegung am eigenen Körper fixiert. Ukes Arm wird am Ellbogen geführt. Die Gleichgewichtsbrechung wird über eine imaginäre Linie zwischen den Füßen Ukes hinweg nach vorn umgesetzt.



(3)

Ukes Messerarm wird am Ellbogen und am Handgelenk geführt. Dabei wird der Arm gestreckt und die Bewegung auf der Linie der Gleichgewichtsbrechung fortgesetzt.



(4)

Der Arm Ukes wird in schräger Stellung vor dem Zentrum geführt. Dadurch kann Nage sein Zentrum auf das Ellbogengelenk übertragen. Der „innere“ Fuß Nages vollzieht gleichzeitig einen Gleitschritt. So bleibt Nage selbst im Gleichgewicht und Ukes Gleichgewicht wird kontinuierlich weiter gebrochen.



(5)

Uke wird in einer fließenden Bewegung bis in die Bodenlage gebracht.



(6)

Uke wird mit dem gestreckten Arm am Boden fixiert. Dabei wird die waffenführende Hand durch einen Dreh-Kipp-Hebel angewinkelt und unter Spannung gehalten. Die Spitze des Messers wird schräg nach vorn auf den Boden gehalten.



(7)

Detailaufnahmen der Verhebelung am Boden



(8)



合

(9)

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 19. – 21. Juni 2020 in Ruit

Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber von der weiteren Entwicklung der Corona-Situation abhängig.

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

Ausrichter: Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V.

Lehrer: verschiedene Referenten des AVBW und andere

Lehrgangsleiter: Arno Zimmermann, Gustav-Mahler-Str. 16, 70195 Stuttgart;

Tel: 0711 / 88819585, E-Mail: lehrwesen@aikido-avbw.de

Lehrgangsort: Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern;

Tel.: 0711 / 3484-0, www.landessportschule-ruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainer-C-Fachlizenz Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2020 ausläuft). Für eine Lizenz-Verlängerung sind noch die weiteren Voraussetzungen der OTC-DAB (Abschnitt 4.4.2) zu erfüllen. Gäste anderer Verbände sind herzlich willkommen.

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

Zeitplan:

Freitag, den 19.06.2020: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten. 17.45 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 20.06.2020: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 21.06.2020: Unterricht in Theorie, Abreise nach dem Mittagessen

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

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto Aikido-Verband BW, **IBAN: DE24 6325 0030 0046 0361 17** zu überweisen (auf der Überweisung bitte den Namen eintragen) und betragen 130 €/Person im 2-Bett-Zimmer. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

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

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens zum **24. Mai 2020** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter gebeten, damit der Platz anderen Interessen-

ten 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,
Vizepräs. (Technik)

Dr. Dirk Bender,
Bundesref. Lehrwesen

Arno Zimmermann,
Lehrgangsleiter

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB vom 26. – 28. Juni 2020 in Hamburg

Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber von der weiteren Entwicklung der Corona-Situation abhängig.

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

Ausrichter: Walddorfer Sportverein von 1924 e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Joachim Eiselen, Amrumstieg 12, 22926 Ahrensburg; E-Mail: j.eiselen@web.de

Lehrgangsort: Bezirkssporthalle Gymnasium Buckhorn, Volksdorfer Damm 74, 22359 Hamburg; Anfahrt unter: [www.openstreetmap.org/search?query=Volksdorfer Damm 74#map=18/53.66511/10.14895](http://www.openstreetmap.org/search?query=Volksdorfer+Damm+74#map=18/53.66511/10.14895)

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

Lehrstoff: Ude-garami, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers (insgesamt 4 TE-A gemäß VOD-DAB)

Zeitplan:

Freitag, den 26.06.2020: bis 17.30 Uhr Anreise, 18.30 – 20.45 Uhr Aikido-Training

Samstag, den 27.06.2020: 9.45 – 12 Uhr und 16 – 18.15 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein. Bitte mit der Anmeldung den Essenswunsch (Fleisch, Fisch, vegetarisch) verbindlich angeben.

Sonntag, den 28.06.2020: 9.45 – 12.00 Uhr Aikido-Training, anschließend Mattenabbau, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Für Aufwendungen des Ausrichters werden Lehrgangskosten von 20 € je Teilnehmer erhoben.

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldung wird bis spätestens **26. Mai 2020** erbeten (Posteingang beim Lehrgangsleiter).

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

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Joachim Eiselen,
Lehrgangsleiter

Einladung zum Bundeswochenlehrgang I vom 4. – 11. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn (Lehrgang für Kyu- und Dan-Grade mit Dan-Prüfung)

Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber von der weiteren Entwicklung der Corona-Situation abhängig.

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

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Martin Glutsch, Finkenweg 8, 71032 Böblingen;
Tel.: 07031 / 266547, E-Mail: maglu.aikido@web.de

Lehrgangsort: Sportschule des Trägervereins Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald e. V. (Leistungszentrum Herzogenhorn) in 79868 Feldberg; Dr. Fredy-Stober-Straße 7, Tel. 07676 / 222, Fax 07676 / 255; herrliche Lage, Turnhalle mit 250 qm Mattenfläche, Hallenbad, Sauna und Nebenanlagen (www.herzogenhorn.info)

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu

Lehrstoff: täglich 4 Zeitstunden in Anlehnung an die Prüfungsordnung des DAB für Kyu- und Dangrade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt 11 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, der 04.07.2020: Anreise bis 17 Uhr, danach Zimmerverteilung, Begrüßung und Erledigung der Formalitäten im Lehrsaal

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

Mittwoch, der 08.07.2020: Dan-Prüfung am Nachmittag/Abend

Samstag, der 11.07.2020: Abreise nach dem Frühstück mit Lunch-Paket bzw. nach dem Mittagessen

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

3-Bett Zimmer DU/WC	371,-- Euro/Person
2-Bett Zimmer DU/WC	406,-- Euro/Person

Vorgenannte Kosten sind bei Lehrgangsbeginn vor Ort in bar zu entrichten.

Meldungen: Per E-Mail an den Lehrgangsleiter über den zuständigen Verein. Mit der Anmeldung sind anzugeben: Name, Vorname, Grad, Geb.-Datum und E-Mail-Adresse. Die Erhebung der E-Mail-Adresse erfolgt im Hinblick auf sinnvolle Kommunikation und die Möglichkeit zur Bildung von Fahrgemeinschaften.

Individuelle Anmeldungen werden nicht berücksichtigt!

Eine Bestätigung zur Teilnahme erfolgt zeitnah nach Meldeschluss. Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Ein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie besteht nicht.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **31. Mai 2020** erbeten. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung der Vereine an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist eine rechtzeitige Abmeldung erforderlich, damit der freiwerdende Platz noch genutzt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer/-innen zugelassen.

Die Teilnahme an der vorgesehenen Dan-Prüfung ist nur mit Bestätigung durch den Bundesreferenten Prüfungswesen (BPA) möglich. Prüfungsanwärter/-innen, die nicht am Lehrgang teilnehmen, weisen den BPA bei der Anmeldung bitte auf diesen Umstand hin.

Allen Teilnehmenden wünschen wir viel Freude beim Lehrgang und den Prüflingen viel Erfolg.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Martin Glutsch,
Lehrgangsleiter/Lehrer*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang II vom 11. – 18. Juli 2020 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber von der weiteren Entwicklung der Corona-Situation abhängig.

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

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Alfred Heymann, Erbhaistr. 9, 37441 Bad Sachsa;
Tel./Fax: 05523 / 303737, E-Mail: aeheyman@aol.com

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

Teilnahmeberechtigt: alle Angehörigen des DAB ab 1. Kyu und nach Maßgabe freier Plätze. Der gültige DAB-Pass bzw. -Lehrgangspass ist bei Lehrgangsbeginn vorzulegen. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind willkommen.

Lehrstoff: täglich soweit möglich drei Unterrichtseinheiten gemäß Prüfungsordnung für Dan-Grade des DAB (POD-DAB) und nach Maßgabe der angestrebten Prüfungen. Die restliche Zeit steht zur freien Verfügung der Teilnehmer.

Zeitplan:

Samstag, den 11. Juli 2020: Anreise bis 16 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

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

Samstag, den 18. Juli 2020: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Die Kosten für Unterbringung und 7 Tage Vollpension betragen:

3 Bett-Zimmer DU/WC:	371,-- Euro/Person
2 Bett-Zimmer DU/WC:	406,-- Euro/Person

Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen. Sie werden 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, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **10. Mai 2020** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt sofort nach dem vorstehenden Meldetermin. Jeder Mitgliedsverein des DAB erhält zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden ggf. auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

Bei Verhinderung ist 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 vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen. Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Dan-Grade des DAB (VOD-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen fristgerecht beim Bundesreferenten Prüfungswesen des DAB (BPA) einreichen.

Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB

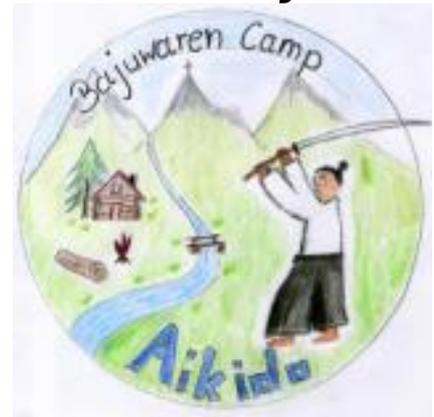
Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB

Alfred Heymann,
Lehrgangsleiter

BAJUWARENCAMP

der Jugend des Deutschen Aikido-Bundes e. V.
vom 1. – 8. August 2020

Wir hoffen, dass der Lehrgang wie geplant stattfinden kann; dies ist aber natürlich von der weiteren Entwicklung der Corona-Situation abhängig.



Ausrichter: Aikido-Verband Bayern e. V.

Ort: Sportcamp Inzell, Holzen 4 – 6, 83334 Inzell;
www.blsv-sportcamp-inzell.de

Organisator: Josef Nemeth, Jugendleiter AVBy e. V.

Trainer: Patrick David, 3. Dan; Ralf Salfer, 4. Dan; Markus Daigeler, 2. Dan; Karina Rettenberger, 1. Dan; Markus Gruber, 1. Dan; Marc Fachinger, 1. Dan, und andere

Betreuer: Erfahrene Betreuer/-innen sind rund um die Uhr für euch da.

Wer darf dabei sein: alle Aikidoka von 9 bis 18 Jahren ohne Gürtelbeschränkung, ältere Teilnehmer nach Absprache

Was erwartet euch: Aikido in Theorie und Praxis, Lagerleben mit Nachtwanderung, Grillen, Lagerfeuer, Gitarre und Gesang. Weitere sportliche Freizeitangebote wie Fußball, Tischtennis, Schwimmen, Beachvolleyball, Beachsoccer, Geocaching, Slackline, Bogenschießen, Kletterwand usw.

Unterbringung: erfolgt in Blockhütten zu etwa 10 – 12 Personen

Kosten: 235 € für Übernachtung, Vollverpflegung, Anlagennutzung und Beiprogramm. Die Bettwäsche kann mitgebracht oder gegen 5 € Gebühr ausgeliehen werden.

Anmeldung: schriftlich bis zum **5. Mai 2020** über euren Verein bei Josef Nemeth, Buchenlandstr. 1, 86438 Kissing, Mail: jugend@aikido-bayern.de. Bitte verwendet für die Anmeldung das Formblatt, welches auf www.aikido-bayern.de bzw. www.aikido-jugend.de zu finden ist. **Darin ist auch die zwingend erforderliche Elternerklärung abgedruckt. Elternerklärung bitte ausgefüllt direkt an Josef Nemeth Buchenlandstr. 1, 86438 Kissing oder per e-Mail: jugend@aikido-bayern.de**

Die Teilnahmegebühr (ohne Bettwäsche 235 €, mit Bettwäsche 240 €) ist bis 05.05.2020 auf das folgende Konto zu überweisen: AVBy e. V., IBAN: DE75 7316 0000 0001 8056 90, BIC: GENODEF1MIR **Bitte „BC20“ und die Namen der Teilnehmenden mit angeben!!** Bei nicht fristgerechtem Eingang der Teilnehmergebühr kann der Platz anderweitig vergeben werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Zu- bzw. Absage erfolgt direkt nach dem Meldeschluss.

Mitbringen: Eine Packliste steht unter den oben angegebenen Internetadressen bereit.

Anreise: müsst ihr selbst bzw. über den Verein/die Abteilung organisieren. Wer mit der Bahn kommt, wird in Traunstein am Bahnhof abgeholt.

Beginn: am Samstag, den 01.08.2020, ab 14 Uhr

Ende: am Samstag, den 08.08.2020, ca. 11 Uhr

Das Bajuwarencamp wird durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) aus Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundes (KJP) gefördert.



*Fiona Lüdecke,
Bundesreferentin Jugend des DAB e. V.*

*Josef Nemeth,
Organisator und Jugendleiter des AVBy e. V.*

Einladung zum Fachlehrgang 2 der Ausbildung zum Aikido-Trainer C vom 20. – 25.09.2020 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen (BLA) 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

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka, die

- in einem dem DOSB angeschlossenen und Aikido treibenden Verein Mitglied sind und eine Empfehlung des Vereins vorweisen können,
- mindestens den 1. Kyu Aikido des DAB- oder DOSB-Mitgliedvereins besitzen und das 18. Lebensjahr vollendet haben,
- in den letzten zwei Jahren die sportartübergreifende Basisqualifizierung (30 LE) sowie den Trainer-Fachlehrgang 1 des DAB abgeschlossen haben,
- einen Erste-Hilfe-Kurs über mindestens 9 Lerneinheiten nachweisen, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt,
- den Ehrenkodex für Trainer verbindlich anerkennen,
- am Ende des Fachlehrganges an der Trainer-Prüfung teilnehmen,
- in den letzten 24 Monaten vor der Anmeldung die laut OTC-DAB geforderten technischen Lehrgänge (zehn TE der Gruppe A oder B, siehe Ziffer 7.2 VOD-DAB) besucht haben (Aikidoka, die dem DAB nicht angehören, siehe VOD-DAB Anhang 1 Technische Fortbildung) und
- die Lehrgangskosten auf das Lehrgangskonto (siehe unten) überwiesen haben.

Weiterhin teilnahmeberechtigt sind Aikidoka, die ihre Trainerlizenz verlängern und Teile des FL 2 zum Zwecke der Weiterbildung besuchen möchten, soweit noch freie Plätze verfügbar sind. Interessenten werden gebeten, sich an den BLA zu wenden.

Lehrstoff: gemäß Themenkatalog der OTC für den Fachlehrgang 2. Die OTC-DAB kann von der Downloadseite des DAB geladen werden. Der konkrete Unterrichtsplan wird vor Lehrgangsbeginn bekannt gegeben werden.

Zeitplan:

Sonntag, den 20.09.2020: Anreise bis 15 Uhr, anschließend Erledigung der Formalitäten, danach Unterricht gemäß Unterrichtsplan

Freitag, den 25.03.2020: Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB 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 FL2 2020,

Vereinsname, Teilnehmernamen“) 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 15 €/Nacht (gesamt 375 €/Person).

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 Nachweis über den Besuch des Grundlehrganges. Es ist möglichst das auf den Webseiten des DAB bereitgestellte Anmeldeformular zu benutzen.

Die Teilnahme an der Prüfung ist nur möglich, wenn alle in der OTC-DAB geforderten Voraussetzungen (u. a. Besuch der technischen Lehrgänge, Besuch des Grundlehrganges, Erste-Hilfe-Ausbildung, ...) im Original nachgewiesen werden. Zur Vorabprüfung können die Unterlagen bereits bei der Anmeldung in Kopie mitgesandt werden.

Meldeschluss: Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **2. August 2020** 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.

Bildungsfreistellung: Die beiden Fachlehrgänge der Aikido-Trainer-C-Ausbildung sind in einigen Bundesländern als Bildungsveranstaltung nach dem jeweiligen Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt. Auskunft dazu erteilt der BLA.

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)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeswochenlehrgang IV ab 4. Kyu im LZ Herzogenhorn vom 27. Sept. – 4. Okt. 2020

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

Lehrer: Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan Aikido, Mitglied der Technischen Kommission

Lehrgangsleiter: Dr. Thomas Oettinger, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen;
Tel.: 07181 / 9946010; E-Mail: b.th.oettinger@t-online.de

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

Teilnahmeberechtigt: Aikidoka des DAB ab 4. Kyu Aikido. Gäste aus anderen Verbänden mit entsprechender Graduierung sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Täglich 4 Zeitstunden in Anlehnung an die Prüfungsordnung des DAB für Kyu- und Dan-Grade mit Varianten nach Maßgabe des Lehrers. Insgesamt werden 8 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Kyu-Prüfung: Es besteht die Möglichkeit, an einer Kyu-Prüfung teilzunehmen. Hierzu bitte die erforderlichen Unterlagen (Pass, Urkunde, Prüfungsmarke) mitbringen. Die Erlaubnis zur Teilnahme an der Kyu-Prüfung muss vom zuständigen Verein mit der schriftlichen Anmeldung namentlich erteilt werden.

Zeitplan:

Sonntag, den 27.09.2020: Anreise bis 17 Uhr, anschließend Begrüßung, Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten

Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben. Es ist geplant, während der Woche eine Kyuprüfung durchzuführen. Weiterhin gibt es einen Japan-Abend.

Sonntag, den 04.10.2020: Abreise auf Wunsch nach dem Frühstück (Lunchpaket) bzw. nach dem Mittagessen

Kosten: Die Kosten für Unterbringung in Zwei-/Dreibettzimmern sowie reichhaltige Verpflegung (7 Tage Vollpension) betragen:

3-Bett-Zimmer DU/WC:	371,-- Euro/Person
2-Bett-Zimmer DU/WC:	406,-- Euro/Person

Sie werden bei Lehrgangsbeginn im LZ Herzogenhorn eingezogen. Die vorgenannten Kosten beinhalten auch alle Sonderleistungen.

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, ggf. vegetarisches Essen. Die Verteilung der Zimmer erfolgt erst bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie.

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis **13. Juli 2020** an den Lehrgangsleiter erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt nach dem vorstehenden Meldetermin. Sofern mehr als 30 Anmeldungen eingehen, erhält jeder Mitgliedsverein des DAB zunächst einen Platz. Die weiteren Plätze werden dann auf Grundlage der letzten Stärkemeldung an den DAB vergeben.

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

Wichtige Hinweise: Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang können auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer oder Begleiter zugelassen werden (bitte dann Rücksprache). Prüfungsanwärter müssen die nach der Verfahrensordnung für Aikido-Kyu-Prüfungen des DAB (VOK-DAB) vorgeschriebenen Unterlagen bei Lehrgangsbeginn abgeben.

Wir wünschen den Teilnehmern eine gute Anreise, viel Freude und Spaß am Lehrgang und Prüflingen eine erfolgreiche Prüfung.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Thomas Oettinger,
Lehrgangsleiter*

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, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen

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:

„Hinter den Wolken ist immer Himmel.“

*(Zen-Weisheit, die uns ermahnt,
die guten Seiten der Dinge im Kopf zu behalten
und optimistisch zu bleiben.)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 3/2020“:

1. Juni 2020