

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 1/2022

Nr. 185



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 1/2022

Nr. 185

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Bundesversammlung: in Präsenz möglich	3
---	---

Magazin

Wir sind noch da!	4
Meine Schmerzen	5
Die Bedeutung des Begriffes Shihō-nage	6
BWL IV – der sogenannte Kyu-Wochenlehrgang	7
Gedanken zu Ukemi	8
Aikido-Telegramm	10
Der AV Hannover trauert um Klaus Liermann	11
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung)	12

Technik-Serie

Kokyu-nage gg. Jo-tsuki (Variation 2); von Bundestrainer Martin Glutsch	18
---	----

Daten und Fakten

Wichtige Termine	22
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 11. – 13. Februar 2022 in Frankfurt	23
Einl. zum BL am 12./13. März 2022 in Berlin	24
Einl. zum BL am 9./10. April 2022 in Hannover	25
Einl. zum BL am 30. April/1. Mai 2022 in Herten-Westerholt	26
Lehrgangspläne 2022 DAB (Änd.), AVBW, AVHe	ab 27

Titelbild:

Bundestrainer Meister Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, beim Bundeslehrgang in Mörfelden-Walldorf (s. Bericht S. 4)



Bundesversammlung: in Präsenz möglich

Liebe Aikidoka,

zunächst möchte ich allen noch einen guten Start in das neue Jahr wünschen, in dem sich die Corona-Pandemie hoffentlich rasch wieder beruhigt.

Ich freute mich jedenfalls sehr, dass wir vom 28. bis zum 31. Oktober 2021 in Mörfelden-Walldorf erstmalig seit Pandemiebeginn wieder Sitzungen in Präsenz durchführen konnten. Die Bundesversammlung, Tagung der Technischen Kommission mit Workshop sowie Präsidiumssitzung waren mit einem hervorragend besuchten Bundeslehrgang gekoppelt, bei dem unter Leitung von Bundestrainer Alfred Heymann trainiert und streng auf die Einhaltung der Corona-Vorgaben geachtet wurde (siehe auch Artikel S. 4). Ich konnte gemeinsam mit den Anwesenden das Fazit ziehen, dass trotz aller Schwierigkeiten für unsere Kampfkunst durch die Pandemie die Motivation und das Engagement im gesamten DAB sowie seinen Vereinen und Landesverbänden groß sind.

In der Bundesversammlung, die ich als DAB-Präsidentin ebenso wie die Präsi-

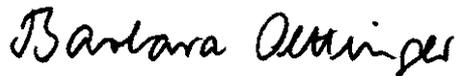


Die mit der DAB-Ehrennadel in Silber geehrten Norbert Knoll und Lilo Schümann (vorn von links) mit BT Alfred Heymann, BJA Fiona Lüdecke, PR Dr. Barbara Oettinger, AVSH-Vors./RA Roland Nemitz und VPT Karl Köppel (hinten von links)

umssitzung leitete, sprachen die Landesverbände dem Präsidium Dank für die geleistete Arbeit aus und entlasteten es einstimmig. Martin Glutsch wurde als Kassensprüfer wiedergewählt. Ebenfalls jeweils einstimmig wurden eine Satzungsneufassung verabschiedet sowie eine Änderung der Jugendordnung bestätigt. Das aktualisierte Regelwerk wird nach Eintragung der Satzungsneufassung in das Vereinsregister auf den DAB-Internetseiten eingestellt.

Abschließend erhielten Norbert Knoll und Lilo Schümann die DAB-Ehrennadel in Silber für ihre Verdienste zuerkannt.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure



Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Wir sind noch da!

Nach langer Zeit der Einschränkungen in der Pandemie gab es endlich wieder eine richtig schön volle Tatami. Mehr als 80 Teilnehmende kamen nach Mörfelden-Walldorf. Für einige war das Programm noch größer. In der Bundesversammlung des DAB, einem Workshop der Technischen Kommission sowie in einer Präsidiumssitzung leisteten die Funktionsträger/-innen des DAB wieder hervorragende Arbeit.

Die große Beteiligung am Bundeslehrgang zeigte wieder einmal, dass Aikido

eben mehr ist als ein Sport. Für uns alle ist Aikido ein Lebensweg geworden. So haben die Aikido-Gruppen bundesweit die pandemische Lage deutlich besser überstanden als Gruppen in schnelllebigen Trendsportarten. Wir kamen wieder zusammen als große Familie, in der die Teilnehmenden das respektvolle und gemeinsame Miteinander genießen.

Ausgerichtet wurde der Lehrgang gemeinsam von der SKV Mörfelden und der TGS Walldorf. Beide in Mörfelden-Walldorf ansässigen Vereine arbeiten ganz im Sinne des Aikido eng zusammen und werden auch im nächsten Jahr den Bundeslehrgang im Oktober gemeinsam ausrichten. Dann feiert die Aikido-Gruppe der TGS Walldorf ihr 50-jähriges Bestehen. Natürlich wird dann auch wieder der Begründer der Walldorfer Gruppe, Bundestrainer Alfred Heymann, Aikido lehren.

Alfred zeigte uns am Samstag seine fulminanten Techniken mit dem Jo. Wobei er Wert darauf legte, dass es nichts bringe, die Bewegungsmuster nur direkt zu kopieren. Vielmehr müssen sich die Übenden hinein fühlen und schauen, wie sie die Techniken an den eigenen Körper und die eigene Persönlichkeit anpassen. Nur mit geübter Technik im eigenen Stil wird man die Angriffsenergie in einem harmonischen Fluss





Meister Alfred Heymann, 8. Dan

führen und lenken können. So führen wir Aggression und Spannung wieder zurück in den Zustand der ausgeglichenen Ruhe.

Am Sonntagvormittag starteten wir frisch und fröhlich in das nächste Training. Verkettungen der Aikido-Techniken standen auf dem Programm. Alfred setzte voraus, dass die Teilnehmenden die Grundtechniken nicht nur kennen, sondern beherrschen. Im Training der Verkettungen ist das Zusammenspiel von Uke und Nage besonders wichtig. Egal ob mit wechselnden oder gleichbleibenden Rollen muss Nage immer wieder Spielraum für die den Verlauf beeinflussende Interaktion des Uke lassen. Alfred betonte, dass eine korrekte Ausführung in Kakari-geiko keine Möglichkeit für eine Verkettung lässt.

Gerade dieses offene und zum Teil sogar ergebnisoffene Zusammenspiel der Energien zwischen den Übenden bereitete uns allen sehr große Freude und war eine lehrreiche Körpererfahrung. Wir freuen uns auf den Bundeslehrgang 2022 in Mörfelden-Walldorf und auf weitere wundervolle Lehrgänge mit Alfred Heymann.

Saksia und Jörg Scholz,
SKV Mörfelden e. V.

氣

Meine Schmerzen

Der Artikel „Schmerzgrenzen“ von Leo Beck im aikido aktuell 1/2021 regte mich zum Nachdenken über meine Schmerzen im Aikido an. Jetzt, ein Jahr später (ich bin nicht der Schnellste beim Tippen ...), bereiten mir manche Sachen immer noch Schmerzen.

Schmerzen brachten mich ja gerade zum Aikido ... Viel Radfahren und auch ein bisschen Bildschirmarbeit waren für meinen Rücken nichts. Zurück ins Judo wollte ich nicht, die klare

Ausrichtung des Vereins auf Kämpfe sagte mir nicht mehr zu.

Also habe ich Aikido angefangen und die letzten ca. zwei Jahre gab der Rücken Ruhe. Die ersten Schmerzen kamen mit Corona. Ich hätte nie gedacht, dass mir diese Bewegungen, und vor allem die Übungspartner und das familiäre Umfeld bei uns im Verein und auf Lehrgängen, so fehlen würden. So hat die Pandemie bei mir mit dem Kontakt- und Sportverbot für seelische Schmerzen gesorgt. Da war das Zoom-Training zwar durchaus lehrreich, aber eine virtuelle Sozialisation ist halt nur ein Notnagel in besonderen Zeiten.

Da das körperliche Training leider (eine Zeitlang und bald wohl wieder) nicht möglich war, habe ich versucht, mich dem Aikido etwas theoretisch zu nähern.

Angefangen mit den Silben und deren Sinn. Während Ki und Do in der jeweiligen Bedeutung recht klar sind, ist die Silbe Ai etwas vielschichtiger (tatsächlich kommt das Kanji für Ai zum Beispiel auch im Wort für Sperrholz/Schichtholzplatte vor ...). Natürlich sind die Übersetzungen wie Harmonie und Liebe bekannt, aber sehr oft wird das Ai-Symbol 合 in Verbindung mit anderen Silben gebraucht, um dann Bedeutungen zu haben wie: Spiel, Umstände, Zustand oder, was

uns wieder näher ans Aikido bringt, zusammenkommen, sich treffen, sich vereinigen.

Und in diesem Zusammenhang treffen, vereinigen sich die Partner/Gegner, um danach ihren Weg weiterzugehen. Das muss (auf der Straße/in der Realität) nicht immer harmonisch ablaufen (wobei zum Glück bei mir diese Art von Ernstfall erst einmal vorgekommen ist und auch eher ein beherztes Irmi/Eintreten zwischen den Streithähnen als ein Kokyu-nage war). Da können auch Schmerzen jeglicher Art entstehen. Natürlich in einem in Relation stehenden Ausmaß. In diesem Zusammenhang darf und soll Aikido meiner unbedeutenden Meinung nach durchaus Schmerzen verursachen.

Aikido kann in der Realität manchmal auch Schmerzen verhindern. Es fallen wesentlich öfter Menschen von der Leiter oder stolpern über irgendwas auf den Boden, als dass sie tötlich angegriffen werden. So ist eine gute Beherrschung des Ukemi von Vorteil.

Auch beim Üben mit dem Partner soll Aikido gerade wegen der Harmonie manchmal Schmerzen verursachen. Die Technik, bei welcher der Partner Nage zuliebe auf die Matte fliegt, aber eigentlich keine wirkliche Veranlassung hatte, bringt keinem von beiden einen Fortschritt. Wenn ich meinen Partner beim Ude-osae ablege, muss er es auch spüren; diesen für mich angenehmen, schneidenden Schmerz beim Strecken des Armes. Dieser Schmerz ist anders als beim Kote-mawashi, der zuerst im Handgelenk weh tut. Und erst recht ist der Schmerz beim Tekubi-osae mit seinem Nervendruckpunkt wieder völlig anders (und bei mir noch Tage nach dem Training zu spüren).

Erst über diese Rückmeldungen (das Abklatschen, das Auf-die-Zehenspitzen-Stellen bei Kote-hineri oder das Zusammensacken, weil man als Uke gar nicht weiß wohin vor Schmerz) des Partners, kann ich meine eigene Technik kontrollieren, denn der Partnerschmerz ist für mich nicht fühlbar. Auch die verbale Rückmeldung und Beschreibung, wo und wie es weh getan hat ist für die Entwicklung jedes Einzelnen wichtig.

Diese Schmerzen, die ich bei den Bodentechniken erwarte, möchte ich bei den

Würfen durch eine entsprechende Fallhilfe oder eine schonende Ausführung verhindern.

Beim Koto-gaeshi kann Uke zum Beispiel frei fallen oder durch Nage sanft zu einer Vorwärtsrolle überredet werden.

Beim Koshi-nage ist es wichtig, den einen, (richtigen sic!) Arm festzuhalten und etwas nach oben zu ziehen, um den Partner auf die Seite und eben nicht platt auf den Rücken fallen zu lassen.

Schmerzen beim Training mit dem Jo sind oft selbst verursacht und dann natürlich doppelt schmerzhaft ...

Alles in allem gesehen ist Aikido durchaus eine Kampfkunst, die zusammen und im Idealfall auch harmonisch ablaufen kann. Beim Training kann ich die Schmerzen wohl dosieren. Man muss dem Partner etwas Schmerzen zufügen, um damit eine Rückmeldung über die korrekte Ausführung zu erhalten. Mehr muss nicht sein. Das gemeinsame Beschreiten des Weges, der Spaß am Tun stehen hier im Vordergrund.

Und genau dieser Schmerz, nämlich dass ich den Weg diesen Winter wohl wieder nicht weiter beschreiten kann, ist schlimm und leider langanhaltend. Aber wenn ich meinen Lehrer zitieren darf: „Ein Samurai geht aufrecht durch den Regen.“

Viel Spaß und die richtige Dosis Schmerz und viel Gesundheit wünsch' ich euch!

*Martin Tenelsen,
MTV Ingolstadt e. V.*

道

Die Bedeutung des Begriffes Shihō-nage

Die deutsche Übersetzung der Technik Shihō-nage lautet meist „Schwertwurf“. Dies ist eine symbolische Bezeichnung, die sich aus der Bewegung des Nage ergibt. Die Ausführung des Wurfes ähnelt dem Ziehen eines Katana (japanisches Schwert) aus der Saya (Scheide) mit einem gleichzeitigen

Schnitt von unten nach oben, dem Durchtauchen von Nage unter dem gezogenen Schwert hindurch mittels eines Irimi-ashi, einer anschließenden Drehung und dann aus der Jodan-Position heraus als Wurfphase einem geraden Schwertschnitt von oben nach unten (Kiri-oroshi).

Die japanische Bezeichnung hat damit allerdings nichts zu tun. Die Silbe „shi“ 四 ist das sino-japanische Wort für „vier“, „hō“ 方 ist die sino-japanische Aussprache für „Richtung, Seite“. Die wörtliche Übersetzung von Shihō-nage 四方投げ wäre also „Vier-Seiten-Wurf“ oder „Vier-Richtungen-Wurf“.

Nun gibt es in den Übungsformen mit dem Katana Ausführungen, bei denen man Schnitte in die vier Hauptrichtungen des Raumes macht (Vier-Seiten-Schnitt: Shihō-giri 四方切り) bzw. die Ecken noch mit einbezieht (Acht-Seiten-Schnitt: Happō-giri 八方切り). Im erweiterten Sinne bedeutet das Adverb „shihō-ni“ hier „in alle Richtungen, nach allen Seiten“ (also nicht nur vier oder acht).

Das kommt der Sache insofern näher, als es beim Shihō-nage durch die Führung von Ukes Zentrum prinzipiell möglich ist, diesen in beliebige Richtungen abzuwerfen. Dennoch dürfte „alle Richtungen“ noch nicht die volle Wortbedeutung des Namens erfassen.

Eine Interpretation von „shihō“ bezieht sich auf die vier Himmelsrichtungen, auch im übertragenen Sinn von „alle Länder, alle Winde, alles unter dem Himmel“. Selbst im Deutschen sprechen wir manchmal von den vier Himmelsrichtungen und meinen dies als Metapher für „die ganze Welt“ oder „etwas Allumfassendes“. Da Morihei Ueshiba ein sehr religiöser Mensch war und Aikido als eine Methode ansah, mit der Energie des Universums in Kontakt zu treten, ist eine eher philosophische Deutung naheliegend.

Wenn man „shihō“ also als Metapher für etwas nimmt, das die ganze Welt umfasst, und dies auf die Aikido-Welt überträgt, dann wäre die Deutung vielleicht: „Dies ist eine Technik, die alles beinhaltet und ausdrückt, was Aikido darstellt.“

Wir wissen natürlich nicht genau, ob dies Ueshibas Gedanken waren; falls aber ja,

dann wäre „shihō“ sozusagen ein Ehrentitel für eine Technik, die auf diese Weise herausgehoben wird. Hierzu passt auch, dass Ueshiba den Shihō-nage als „das Fundament von Aikido“ bezeichnet haben soll (von Shioda in „Aikidō Shugyō“ berichtet).

Da sich dieser kulturelle Hintergrund jedoch in einer Übersetzung des Namens nicht ausdrücken lässt, ist die bei uns übliche Bezeichnung „Schwertwurf“ leichter zu fassen und quasi selbsterklärend.

*Dr. Thomas Oettinger,
ASV Lorch e. V.*



BWL IV – der sogenannte Kyu-Wochenlehrgang

Herbstzeit ist Kyu-Lehrgangs-Zeit. Eine Woche lang abschalten und wirklich nichts Anderes als Aikido im Sinn zu haben ist einfach eine schöne Sache. Die Sportschule in Bad Blankenburg kannte ich schon, allerdings waren in diesem Jahr noch sehr die Nachwirkungen des Wassereinbruchs vom Sommer zu spüren (siehe Artikel von Frauke Drewitz im aa 184). Überall standen Trocknungsgeräte herum und das komplette Erdgeschoss war von Verschlauchungen durchzogen. So ein Wasserschaden ist echt kein Spaß ...

Dem Aikido und der guten Laune der Gruppe tat das trotzdem keinen Abbruch. Vermutlich hat der hochkarätige Lehrer bei dieser „Kyu“-Veranstaltung dafür gesorgt, dass die Zahl der anwesenden Dan-Träger diejenigen der Farbgurte deutlich überstiegen hat. Wer Frank Zimmermann (6. Dan) kennt, weiß, dass er seit seiner Jugend bereits sehr viel Erfahrung in unterschiedlichen Kampfkünsten gesammelt hat und auch heute noch mehr als nur Aikido aktiv betreibt. Sein Weitblick über verschiedene Aspekte der Kampfkünste wird im Training immer wieder deutlich.

Durch die Woche hat sich ein roter Faden mit zwei Schwerpunkten gezogen:



Meister Frank Zimmermann, 6. Dan (2. v. li.)

1) Welche Möglichkeiten gibt es, seine Hüfte (= Zentrum) im Aikido einzusetzen, um den Uke zu bewegen (der tut das nämlich nicht freiwillig!)?

2) Auf welche Ideen könnte ein Uke kommen, der das Drehbuch des ausgebildeten Aikidoka nicht gelesen hat, und wie könnte Nage mit solchen Überraschungen umgehen?

In seiner gewohnt humorvollen Art und in den didaktisch hervorragend aufbereiteten Trainings wurden alle Teilnehmer vom Anfänger bis zum Aikido-Veteranen auf diese Reise mitgenommen. Frank erkennt Aikido als wahre Kampfkunst an und nicht als „Meditation in Bewegung“. Jede Aktion des Nage muss sich auf den Uke übertragen, ansonsten ist es eine leere Bewegung, die höchstens noch zur Flucht aus der Bedrohungssituation genutzt werden kann. Trainingsausflüge zu Elementen aus dem Ringen oder dem Boxen regten alle Aikidoka an, ihre gewohnten Bewegungen zu überdenken und sich über den Sinn und evtl. auch Unsinn einzelner Schritte Gedanken zu machen.

Aber letztendlich – und das ist Franks großes Talent – landet man nach diesen Blicken über den Tellerrand wieder bei den von uns liebgewonnenen klassischen Aikido-techniken, die jetzt durch kleine Änderungen

der Fußstellung, den Einsatz der Togatana oder die Körperhaltung auf die neuen Situationen angepasst sind.

Ich habe schon einige Wochen unter Franks Anleitung auf der Matte trainiert. Trotzdem wurde ich in quasi jeder Trainingseinheit aufs Neue mit Aspekten konfrontiert, die ich so noch nicht auf dem Schirm hatte. Dieser Lehrgang war deutlich mehr als das bloße Wiederholen von bekannten Kyu-Techniken. Ich komme mit einem großen Koffer voller neuer Eindrücke und Ideen für Übungen nach Hause, die ich im heimischen Dojo ausprobieren, verfeinern und verfestigen kann.

Der Herbst hat sich gelohnt, der Winter kann kommen.

*Patrick David,
MTV Ingolstadt e. V.*

氣

Gedanken zu Ukemi

Um den Tag der Deutschen Einheit herum fand dieses Jahr der Bundeswochenlehrgang IV in Bad Blankenburg statt. Der Lehrer war Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido

und Mitglied der Technischen Kommission des Deutschen Aikido-Bundes e. V. (DAB). Frank ist außerdem noch Lehrer für Anis und ProActiveCombat.

Franks Aikido wirkt für viele Aikidoka durch kurze und schnelle Formen mit vielen Atemi aggressiv oder sehr kämpferisch. Er selbst beschreibt es als Energie-aufgeladenes Aikido. In dieser Woche wurde mir klar, was das bedeutet und woher die kurzen Formen mit den Atemi stammen.

Häufig wird über Ukemi im Aikido diskutiert, festgestellt, dass es zu wenig gemacht wird, zwischendurch eine Einheit eingeschoben und dann wieder vernachlässigt. Viele verstehen unter Ukemi eine gute Fallschule. Bei genaueren Überlegungen kommen jedoch das „weitere Angreifen nach dem ersten Angriff“ und die richtige Intensität von Uke für Nage hinzu.

Doch weiterhin vernachlässigt wird: „Wie greife ich richtig an?“ Aikido ist sehr friedvoll, dadurch werden „richtige“ Angriffe selten ausgeführt. Ein wichtiger Inhalt von Frank war es auch, über den Tellerrand hinauszublicken. Wir, Aikidoka, sollten also nicht versuchen, Angriffe zu entwickeln, sondern stattdessen Karateka, Judoka oder Boxer für eine realistische oder sinnvolle Attacke zu Rate ziehen.

Schauen wir mal auf unsere Schlagangriffe. Der Yokumen-uchi wird noch am realistischsten ausgeführt. Beim Shomen-uchi können in manchen Kata-Vorführungen oder beim normalen Training stoßende Bewegungen entdeckt werden im Gegensatz zu einer schneidenden Bewegung, wie sie in einem Schlag mit einem Katana oder Bokken ausgeführt wird.

Shomen-tsuki zeigt die wildesten Formen. Häufig wird es als ein Schritt nach vorne mit ausgestreckter Faust ausgeführt. Ich, für meinen Teil, habe mir zuvor noch nie Gedanken darüber gemacht, wie ein Fauststoß richtig ausgeführt wird. Horizontales Halten der Faust beim Einschlag gibt die Biomechanik am ehesten her. Aber was passiert mit den Knöcheln beim Einschlag? Boxer tragen einen dicken Handschuh, um den Getroffenen und sich selbst zu schützen. Ist es also sinnvoll, die Hand zu öffnen und mit

der Handwurzel zuzuschlagen? Was macht eigentlich der Rest des Körpers? Wie bewegen sich die Hüfte und wie die Füße, damit auch die richtige Distanz genutzt wird?

Unter anderem hat Frank alle diese Fragen mit uns erarbeitet. Dabei habe ich Folgendes gelernt: Wenn alles richtig gemacht wird, bekommt der Nage automatisch wesentlich mehr Energie in einer kürzeren Zeit in der maximalen Trainingsintensität bereitgestellt, als es mit dem oben beschriebene Shomen-tsuki möglich ist.

Möchte man jetzt argumentieren, dass die Energie zunächst niedrig gehalten werden sollte, muss dennoch über die richtige Distanz nachgedacht werden. Der Schritt nach vorne mit ausgestreckter Faust endet viel zu oft ca. 10 cm vor dem Nage. Dadurch muss der Nage mit falschen Distanzen arbeiten und kann bei einem richtigen Angriff nicht richtig reagieren. Also ist es essenziell, mit einem vernünftigen Shomen-tsuki anzugreifen.

Haben wir nun die richtige Distanz eingestellt, müssen Zeit und Schlagkraft auf das Trainingsniveau angepasst werden. Durch die Distanz werden dann andere, kürzere und schnellere Aufnahmen benötigt. Frank ist ein 6. Dan und hat viel Erfahrung, also greife ich ihn gerne mit einer hohen Intensität an. Resultierend folgt nach den Prinzipien des Aikido eine kurze, schnelle und intensive Aufnahme – das Energie-aufgeladene Aikido entsteht oder ist zu beobachten.

Natürlich wurden auf dem Lehrgang nicht nur die Angriffe bzw. Ukemi geübt. Der Kern des Lehrgangs bestand darin, Angriffe, die korrekter ausgeführt wurden, händeln zu können und mit den neuen Aufnahmen Aikido-Techniken auszuführen. Hierfür zog Frank diverse didaktische Mittel aus seinem erstaunlichen Repertoire. Dazu ein Beispiel, das ich hier einbringen möchte:

Im DAB ist die Aufnahme des Mune-tori auf unterschiedliche Weisen gelöst. Der Mune-tori kann als eigener Angriff gewertet werden – auf den beispielweise nachfolgend mit der anderen Hand ein zweiter Angriff ausgeführt wird. Mune-tori kann auch als didaktisches Mittel (vom Leichten zum Schweren) für eine Shomen-tsuki-Vorübung

genutzt werden. Insbesondere die Distanz und ggf. die Zeit ähneln dem Shomen-tsuki. Die unterschiedliche Höhe sollte hier als interessanter Aspekt beurteilt werden. Im weiteren Sinne könnte auch ein Shomen-tsuki in Jodan (oberhalb der Schultern) versucht werden.

Mit der Möglichkeit des Mune-tori bietet das DAB-Prüfungsprogramm bereits Hilfsmittel zum Üben von effektiven Angriffen. Was machen wir nun daraus? Wir sollten dem Hinweis von Frank folgen und über den Tellerrand hinausschauen: Wie schlägt ein Boxer oder ein Karateka? Wie arbeitet ein Judoka im engeren Kontakt? Ueshiba hätte bestimmt nicht gewollt, dass Aikido mit einem halbherzigen Angriff geübt wird.

Vincent Mittag,
Hausbruch-Neugrabener TS e. V.

道



Gratulation!

Dass im vergangenen Jahr zahlreiche Veranstaltungen ausfallen mussten, wirkte sich auch auf die Durchführung von Dan-Prüfungen bzw. auf deren Vorbereitung aus. Daher kamen nur zwei Prüfungen mit wenigen Teilnehmern zustande.

Im Rahmen des BWL I in Bad Blankenburg bestand die Prüfungskommission aus Martin Glutsch (7. Dan, Vors.), Dr. Damian Magiera (5. Dan) und Manuela Magiera, (4. Dan). Weiterhin fand während des Lehrgangs in Düben am 07.08.2021 eine Dan-Prüfung unter Roger Zieger (6. Dan, Vors.), Markus Hansen (5. Dan) und Alexander Riemer (3. Dan) statt. Daneben beschloss die Technische Kommission des DAB auf ihrer Tagung am 29.10.2021 mehrere hochrangige Graduierungen.

Wir danken den Prüfern und Ausrichtern für ihre Arbeit und gratulieren herzlich:

zum 7. Dan:

Wolfgang Schwatke *TSV M-Milbertsh.*

zum 6. Dan:

Werner Ackermann *Das Dojo*
Horst Hahn *PSV Nürnberg*

zum 5. Dan:

Werner Conradi *HNTS*

zum 3. Dan:

Manfred Basevi *PSV Nürnberg*
Peter Bergmann *Judokan Asch.b.*

zum 2. Dan:

Marco Köhler *KSC Motor Jena*

zum 1. Dan:

Jessica Neuschl *Rendsburger TSV*

Graduierung von Werner Conradi

Der Gründer und Haupttrainer der Aikido-Abteilung der Hausbruch-Neugrabener Turnerschaft von 1911 e. V. (HNT) ist Werner Conradi. Werner hat immer außergewöhnlich viel Engagement fürs Aikido und die Vereinsarbeit gezeigt. Aufgrund dessen wurde Werner bereits zum Ehrenmitglied der HNT ernannt. Werner ist mittlerweile 74 Jahre alt und damit der älteste Aikidoka bei uns auf der Matte.

Prüfungen sind körperlich sehr anstrengend – nicht nur die Prüfung an sich, sondern auch die intensive Vorbereitung, um dem gesamten Prüfungsprogramm gerecht zu werden. Deshalb ist es im DAB möglich, von dem höchsten technischen Gremium, der Technischen Kommission (TK), graduiert zu werden. Hierfür wurden mehrere Anträge von hochrangigen Aikidoka aus ganz Deutschland an die TK gestellt, um Werners

Aikido und seine Arbeit fürs Aikido zu würdigen.

Am 30.10.2021 hat die TK des DAB in ihrer Sitzung den Anträgen zugestimmt und Werner zum 5. Dan Aikido graduiert. Am darauffolgenden Montag überreichten Andreas Kalbitz, der 1. Vorsitzende des Aikido-Verbands Hamburg e.V., und Alfred Haase, Werners Freund, Senpai und vorbereitender Lehrer auf den 4. Dan, im Namen der TK die offizielle Urkunde.

Die ganze Abteilung freut sich für Werner und die Anerkennung seitens des DAB für seine Arbeit und sein Können.

Herzlichen Glückwunsch!



Alfred Haase, Werner Conradi und Andreas Kalbitz bei der Überreichung der Urkunde



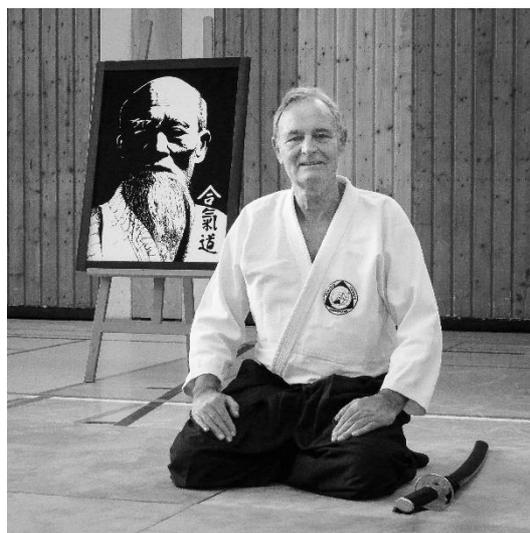
Der AV Hannover trauert um Klaus Liermann

Am 5. Oktober 2021 starb unser Vereinsgründer, Klaus Liermann, 3. Dan Aikido, Ehrenvorsitzender des Aikido-Vereins Hannover und des Aikido-Verbandes Niedersachsen, für uns alle völlig unerwartet im Alter von 78 Jahren.

Eine Aikido-Vorführung im Jahr 1966 von Katsuaki Asai in Hannover war für Klaus das

Schlüsselerlebnis, um sich vom Judo kommend fortan dem Aikido zu widmen.

Seine erste Prüfung (zum Gelbgurt) legte er im Jahr 1970 bei Gert Wischnewski ab, später auch die Prüfung zum 1. Dan. 1975 gründete er den Aikido-Verein Hannover und initiierte 1978 die Gründung des Aikido-Verbandes Niedersachsen. Hier war er über 11 Jahre der 1. Vorsitzende und seit 1989 der Ehrenvorsitzende.



*Meister Klaus Liermann
(Foto: W. Musterer)*

Die Einklagung der Mitgliedschaft des AVNI im Landessportbund über sämtliche Instanzen war eine der großen, außersportlichen Herausforderungen, denen er sich stellte. O-Ton Klaus: „Wir wollen doch eigentlich nur Aikido machen!“

Als er bedingt durch eine Hüftoperation nicht mehr am aktiven Trainingsbetrieb teilnehmen konnte, war sein Interesse am Aikido jedoch nach wie vor ungebrochen.

Durch seine Teilnahme an Vereins- und Verbandssitzungen stand er uns danach noch jahrelang mit seinem Wissen und seiner Kompetenz zur Verfügung.

Wir verlieren mit Klaus einen der Aikido-Pioniere des DAB, sein Aikido-Verein Hannover wird weiterleben.

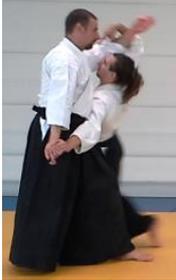
*Norbert Knoll,
1. Vorsitzender AV Hannover e. V.*

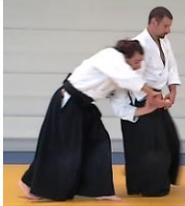
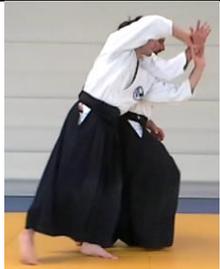


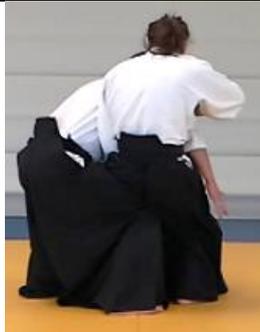
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund

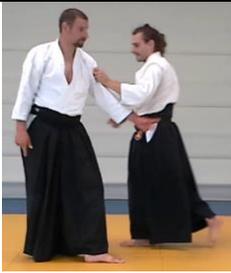
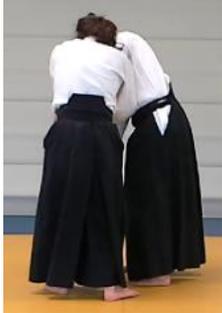
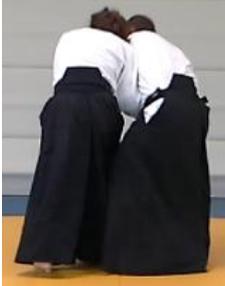
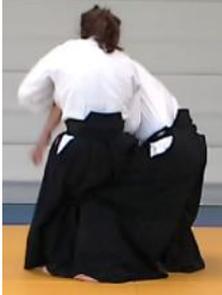
Auszüge aus der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)

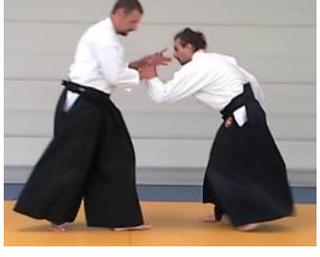
(Fortsetzung aus Heft 4/2021)

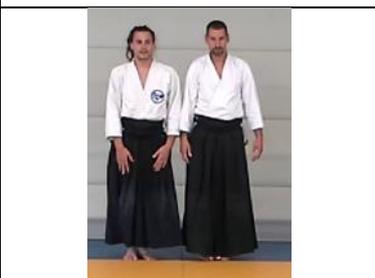
	Freigabe des Angriffs. Der Angriff wird nach hinten verlängert.		Nachdem Uke auf Nage zu beschleunigt wurde, erfolgt eine Kräfte teilung nach oben und unten.
	Sobald Uke fällt, wechselt Nage die Position.		Kontrolle des Uke.
	Aufnahme des Angriffs nach hinten.		Angriffslinie verlassen und die Hände nach oben bzw. nach unten führen.
	Kontrolle des Uke beim Aufstehen.		Kurze Ruhephase, bevor die linke Hand zum Greifen angeboten wird.
	Freigabe des Angriffs nach Wechsel auf links.		Aufnahme des Angriffs „Katatori-gyaku-hanmi“.

	Brechen des Gleichgewichts nach hinten unten.		Freigabe des Angriffs.
	Aufnahme des Angriffs; die linke Hand ist in Bereitschaft für einen Atemi.		Die linke Hand legt sich in die Ellenbeuge des Uke.
	Durch Druck auf die Ellenbeuge wird das Gleichgewicht des Uke gebrochen.		Kontrolle des Uke und kurze Ruhephase.
	Freigabe des Angriffs „Katate-ryote-tori“.		Ausweichen mittels Tenkan-ashi, dabei den Angriff von Uke weiterführen.
	Das Gleichgewicht von Uke wird nach vorn oben gestört und		schließlich nach vorn unten gebrochen
	Kontrolle des Uke.		Freigabe des Angriffs.
	Weiterführen der Angriffsenergie.		Störung des Gleichgewichts nach oben und ...

	<p>... weiterführen nach vorn.</p>		<p>Uke fällt nach vorn.</p>
	<p>Kontrolle des Uke.</p>		<p>Freigabe des Angriffs „Ushiro-ryo-kata-tori“.</p>
	<p>Frühzeitige Führung des Uke und Drehung nach rechts.</p>		<p>Sobald Uke beschleunigt wurde, macht Nage eine Gegendrehung.</p>
	<p>Mit dem rechten Arm (Atemi zum Gesicht) kann Nage anschließend zwischen beiden gegriffenen Armen durchtauchen.</p>		<p>Durch Ellbogen-Atemi mit rechts in den Bauch des Uke wird dessen Gleichgewicht so weit gebrochen, dass er sich auf den rechten Oberschenkel des Nage setzen muss.</p>
	<p>Durch eine Fegebewegung nach links in die Kniekehlen des Uke wird er auf den Boden geworfen. Danach müssen die Beine und Arme des Uke kurz gesichert werden.</p>		<p>Kontrolle beim Aufstehen.</p>

	Freigabe des Angriffs.		Bereits beim ersten Kontakt erfolgt die Führung mit dem linken Arm.
	Uke wird zur zweiten Schulter hin beschleunigt.		Beim Kontakt der zweiten Schulter erfolgt die Gegen-drehung.
	Uke wird in die neue Richtung in Bewegung gebracht.		Atemi zum Bauch.
	Wegfegen der Knie/Unterschenkel.		Kontrolle am Boden.
	Uke darf aufstehen, während Nage diesen weiter kontrolliert.		Freigabe des Angriffs „Shomen-tsuki“.
	Weiterführen des Tsuki mit Tenkan-ashi.		Uke wird nach vorn aus dem Gleichgewicht gebracht.

	Der Angriff wird nach rechts umgelenkt, während die linke Hand Kote-gaeshi vorbereitet.		Uke wurde zu Fall gebracht. Kontrolle mit dem rechten Bein am Boden.
	Umdrehen des Uke durch Druck auf den Ellenbogen.		Nachdem Uke auf dem Bauch liegt, erfolgt die Verhebelung im Stand.
	Kontrolle des Uke und kurze Ruhephase.		Der Angriff wird freigegeben.
	Ausweichen mit Tenkan-ashi und weiterführen des Angriffs.		Ansetzen des Kote-gaeshi mit der linken Hand.
	Kontrolle am Boden. Der linke Fuß des Nage befindet sich unterhalb des Schulterblatts von Uke.		Uke wird auf den Bauch gedreht.
	Verhebelung am Boden.		Kontrollieren des Uke beim Aufstehen.
	Uke geht rückwärts auf seine Anfangsposition.		Verbeugung zum Partner.

	<p>Beide Partner wenden sich um ca. 45 Grad nach außen.</p>		<p>Richten der Kleidung falls erforderlich.</p>
	<p>Umdrehen über die Innenseite zu den Prüfern.</p>		<p>Verbeugung zu den Prüfern. Abschluss der Kata.</p>

Abschluss der Kata:

Da sich die Togatana bei der Ausführung der Kata nicht mehr berühren, wurde zu Beginn der Kata ein größerer Abstand zwischen Nage und Uke eingenommen. Nach der letzten Technik wählt Uke nun wieder diesen Abstand, während Nage in Kamae verweilt. Uke geht nun seinerseits ebenfalls nochmal in Kamae. Nach einer kurzen Ruhephase senken beide Partner ihre Togatana und begeben sich in Shizentai, während Nage seinen linken Fuß nach vorn bringt und Uke seinen rechten Fuß zurückzieht.

Nun verbeugen sich beide Partner zunächst zueinander. Anschließend drehen sich beide Partner ca. 45° nach hinten, um sich zurück zur Startposition zu begeben. Dort angelangt sollte Nage kurz warten, bis Uke seine Kleidung gerichtet hat. Danach drehen sich beide Partner zusammen über die Innenseite zu den Prüfern um und grüßen die Prüfungskommission.

Ziele der Kata:

- Klare Positionierung von Nage zu Uke bzw. Tori (Omote oder Ura)
- Harmonie und Zusammenspiel von Uke und Nage
 - => Nage darf Uke keine unnötigen Bewegungen aufzwingen.
 - => Uke hat während der ganzen Kata die Aufgabe, auf Nage einwirken zu wollen!
- Funktionsweise der Techniken deutlich darstellen
 - => Wann geschieht die Gleichgewichtsbrechung?
 - => Wie wird die Gleichgewichtsbrechung erreicht?
 - => Wie wird Uke kontrolliert?

(Fortsetzung folgt)

道

Kokyu-nage gg. Jo-tsuki (Variation 2)

Martin Glutsch, 7. Dan, Bundestrainer

Nage und Uke stehen sich in Ai-hanmi gegenüber.



Uke greift mit Jo-tsuki an. Sobald Uke seinen vorderen Fuß versetzt, verändert Nage auch die Position seines vorderen Fußes, indem er die Ferse anhebt, sein Gewicht auf das hintere Bein verlagert und ...



... in der Folge die Angriffslinie verlässt.

Die rechte Togatana von Nage befindet sich schräg zur linken Hüfte hinzeigend vor dem Körper als zusätzlicher Schutz vor dem Angriff.



Nage dreht mit dem hinteren Fuß auf dem Ballen, um von der Angriffslinie „herunterzukommen“.

Die linke Togatana bewegt sich in Richtung ...



... Jo in den freien Bereich zwischen den Händen von Uke.

Gleichzeitig umfasst die rechte Hand den Jo locker mit den Fingern von oben und mit dem Daumen von unten.



Wenn beide Hände Nages Kontakt mit dem Jo haben, erfolgt durch eine Drehung der rechten Hüfte ein Schub auf die rechte Togatana und dadurch bedingt ein Zug auf die linke Hand.

Durch die Vorwärtsdrehung der rechten Hüfte geht die linke Hüfte zurück (s.w.u.).



Die primäre Führung erfolgt mit der rechten Togatana. Dabei wird die linke Hand von Uke als Drehachse genutzt.

Bei Uke erfolgt ein Schub über die linke Seite und ein Zug über die rechte Seite, wodurch er (noch weiter) aus dem Gleichgewicht gebracht wird.



Gleichzeitig nimmt Nage seine linke Hüfte weiter zurück (Fortsetzung der bereits mit der rechten Hüfte eingeleiteten Bewegung),

...



... zieht sein linkes Bein an, geht mit einem halbkreisförmigen Schritt nach vorne ...



... und lässt den beschleunigten und aus dem Gleichgewichte gebrachten Uke an sich „vorbeilaufen“. Dabei nimmt Nage seine Hüfte (Zentrum) etwas zurück.

Erst wenn Uke sein rechtes Bein beinahe aufgesetzt hat, ...



... erfolgt die Einleitung der Abwurfphase.

Nage richtet sich auf (hierbei wird auch Uke aufgerichtet) und bringt dadurch sein Zentrum nach vorne; gleichzeitig wird mit der rechten Togatana das Jo-Ende nach hinten geführt. Jetzt dient die linke Togatana von Nage als Drehachse für den Abwurf.



Die Schubbewegung von Nage mit dem Zentrum in Abwurfrichtung wird nicht unterbrochen, sondern geht in eine Schubbewegung des Jo nach vorne weiter.



Die natürliche Bewegung von Uke wird für den Abwurf ausgenutzt, d. h. Uke wird ständig in seiner von ihm gewählten Bewegung weitergeführt.

Der Abwurf erfolgt nicht durch Druck von Nage mit seiner linken Togatana, sondern mit dem Körper (Zentrum).



Wichtige Termine

9. Januar 2022: Meldeschluss zum BL am 12./13. Februar 2022 in Reutlingen

9. Januar 2022: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 11. – 13. Februar 2022 in Frankfurt/M.

16. Januar 2022: Meldeschluss zum Fachlehrgang 1 der Ausbildung zum Aikido-Trainer-C vom 6. – 11. März 2022 in Bad Blankenburg

23. Januar 2022: Meldeschluss zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 11. – 13. März 2022 in Bad Blankenburg

10. Februar 2022: Meldeschluss zum BL am 12./13. März 2022 in Berlin

25. März 2022: Meldeschluss zum BL am 9./10. April 2022 in Hannover

10. April 2022: Meldeschluss zum BL am 30. April/1. Mai 2022 in Herten-Westerholt



Die Teilnahme an den ausgeschriebenen Lehrgängen ist von der Beachtung der dann geltenden Corona-Verordnung des jeweiligen Bundeslandes (in Bezug auf Impfung und Testung) abhängig.

Einladung zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 11. – 13. Februar 2022 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, 99518 Bad Sulza;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: 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/

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2022 ausläuft oder bereits ausgelaufen ist)

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

Zeitplan:

Freitag, den 11.02.2022: bis 17.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 12.02.2022: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 13.02.2022: Unterricht in Theorie und Praxis, 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 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-FB Feb_2022, 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 **9. Januar 2022** 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)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 12./13. März 2022 in Berlin

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

Ausrichter: Aikido-Verband Berlin-Brandenburg e. V.

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Michael Thiemig & Kai Voß;
kaidotvoss@gmail.com, Tel.: 0151 / 52071111

Lehrgangsort: Turnhalle am Bröhan-Museum, Schloßstr. 1, 14059 Berlin-Charlottenburg; (gegenüber dem Schloss Charlottenburg, hinter dem Berggruen-Museum; zu erreichen durch ein Eisentor von der Schloßstr. aus)

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

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

Zeitplan:

Samstag, den 12.03.2022: bis 15.30 Uhr Anreise und Formalitäten; 16 – 18.30 Uhr Aikido-Training. Danach auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein. Bitte bei der Anmeldung mit angeben, wenn eine Teilnahme daran gewünscht ist.

Sonntag, den 13.03.2022: 10.00 – 12.30 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr 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 über den zuständigen Verein unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung wird bis spätestens **10. Februar 2022** erbeten; sie gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Die Teilnahme erfolgt unter Beachtung der geltenden Corona-Regelung des Senates Berlin: 2G/2G Plus (keine Selbsttests unter Aufsicht).

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*

*Kai Voß,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 9./10. April 2022 in Hannover

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido-Verein Hannover e. V.

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Kurt Kühnpast, Hoppestraße 1, 30625 Hannover;
Tel.: 0511 / 557430, avh-sportwart@gmx.de

Lehrgangsort: Freie Waldorfschule Hannover-Maschsee,
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-osae, Aiki-otoshi; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 09.04.2022: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training; anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, den 10.04.2022: 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 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 **25. März 2022** 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)*

*Kurt Kühnpast,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 30. April/1. Mai 2022 in Herten-Westerholt

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: Aikido-Club Herten e.V.

Lehrer: Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Karl Behnke, Dahlienstraße 4, 45772 Marl;
E-Mail: karl@behn-ke.de, Handy-Nr.: 0151 / 44619189

Lehrgangsort: Turnhalle der Glück-Auf-Schule, Hasselbruchstr. 24. 45701 Herten

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, Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 30.04.2022: Anreise bis 14.30 Uhr, 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training. Anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein; Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben.

Sonntag, den 01.05.2022: 9.45 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Für Aufwendungen des Ausrichters sind 15 €/Teilnehmer zu zahlen.

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 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 **10. April 2022** erfolgt sein (Eingangsstempel beim Ausrichter).

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)*

*Karl Behnke,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2022 (Änderung)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
11. – 13.02.2022	Aikido-Trainer-C-Fortbildung	Frankfurt/M.	Lehrer gemäß Einladung des BLA

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Aikido-Verband Baden-Württemberg e. V.

Lehrgangsplan 2022

(Stand: Nov. 2021)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
22.01.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
23.01.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
29.01.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
29.01.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
19.02.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
20.02.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
26.02.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
19.03.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Karl Köppel 8. Dan
20.03.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel 8. Dan
26.03.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
26.03.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
23.04.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan

24.04.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
30.04.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
07.05.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
14.05.2022*	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Thomas Prim, 7. Dan
15.05.2022*	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Thomas Prim, 7. Dan
21.05.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
25.06.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
25.06.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
16./ 17.07.2022	Landeslehrgang	Aalen	N.N.
23.07.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
31.07. – 07.08.2022	Landes-Wochenlehrgang ab 5. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	Martin Glutsch, 7. Dan
13.08.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
10.09.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
17.09.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
18.09.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
15.10.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Edmund Grund, 6. Dan
16.10.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Edmund Grund, 6. Dan
22.10.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
29.10.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
29./ 30.10.2022	Vereinslehrgang	Aikido-TG Freudenstadt	Juta Bernard, 5. Dan Aikikai Frankreich
19.11.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
20.11.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
26.11.2022	Buki-waza-Training	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan

03.12.2022	BB-Lehrgangstag	Dojo im AEG, Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
17.12.2022	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 1. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
18.12.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
31.12.2022 – 01.01.2023	Landeslehrgang	1. Bruchsaler Budoclub	N.N.

Anmerkungen:

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

- Landestraining 5. – 2. Kyu, Beginn um 13.30 Uhr; Zentraltraining ab 1. Kyu, Beginn um 15.45 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang: sonntags, Beginn um 10 Uhr
- BB-Lehrgangstage: samstags 10.30 – 12.30 Uhr und 14.30 – 16.30 Uhr
- Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung
- Vereinslehrgänge obliegen der Verantwortung der jeweiligen Vereine, Ausschreibungen erfolgen direkt durch die Vereine.

Ulrich Kühner, Technischer Leiter des AVBW

Aikido-Verband Hessen e. V.

Lehrgangsplan 2022

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
08.01.2022	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
08.01.2022	Landestraining	TV Dreieichenhain e. V.	Michael Walter, 1. Dan
29./ 30.01.2022	Udo-Granderath-Lehrgang	TV 1888/94 Nauheim e. V.	Matthias Koranzki, 5. Dan
19.02.2022	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
20.02.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang	TV Dreieichenhain e. V.	Thomas Eichhorn, 4. Dan
26.03.2022	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
27.03.2022	Landestraining	TGS 1896 Walldorf e. V.	Andreas Kreuzer, 2. Dan
23.04.2022	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan

24.04.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
14.05.2022	Zentraltraining	AC Niedernhausen e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
15.05.2022	Landestraining	TV Dreieichenhain e. V.	Bettina Reichart, 1. Dan
27./ 28.08.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang	AC Niedernhausen e. V.	Michael Helbing, 5. Dan
10.09.2022	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
11.09.2022	Landestraining	TV Dreieichenhain e. V.	Jörg Scholz, 1. Dan
15.10.2022	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan
16.10.2022	Dan-Vorbereitungslehrgang	TV Dreieichenhain e. V.	Heike Bizet, 4. Dan
19.11.2022	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	Manfred Jennewein, 7. Dan
20.11.2022	Landestraining	TGS 1896 Walldorf e. V.	Lukas Raymann, 1. Dan
17.12.2022	Zentraltraining	Aikido Flughafen Frankfurt e. V.	M. Jennewein, 7. Dan; Dr. H-P. Vietze, 7. Dan
18.12.2022	Landestraining	TV Dreieichenhain e. V.	Saskia Scholz, 1. Dan

Landestraining in Dreieichenhain und in Walldorf von 10 – 12 Uhr
Zentraltraining am Flughafen Frankfurt und in Niedernhausen von 15 – 17.30 Uhr
DVL in Dreieichenhain und in Niedernhausen von 10 – 12.15 Uhr

Christian Oppel, Techn. Leiter des Aikido-Verbands Hessen e. V.

合氣道

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, 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:

Wer andere erkennt, ist gelehrt.
Wer sich selbst erkennt, ist weise.
Wer andere besiegt, hat Muskelkräfte.
Wer sich selbst besiegt, ist stark.
Wer zufrieden ist, ist reich.
Wer seine Mitte nicht verliert, der dauert.

*(Lao-Tse; legendärer chinesischer Philosoph,
vermutlich 6. Jh. v. Chr.)*

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 2/2022“:

1. März 2022