

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2022

Nr. 188



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2022

Nr. 188

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Beitrag des Sports zum Energiesparen; Sensibilisierung für Nachhaltigkeit	3
---	---

Magazin

Der DOSB ruft zu 20 % Energieeinsparung im organisierten Sport auf	4
Aikido ist Freundschaft – L'aikido, c'est l'amitié	4
BL beim Walddorfer SV in Hamburg	7
Bundeswochenlehrgang II mit Alfred Heymann	8
Ein Einzelzimmer, bitte!	10
Anhängerwerbung für Aikido	11
Aikido-Telegramm	12
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund (Fortsetzung)	13

Daten und Fakten

Wichtige Termine	22
Einl. zum Trainer-C-Fortbildungslg. vom 2. – 4. Dezember 2022 in Bad Blankenburg	22
Einl. zum BL am 10./11. Dezember 2022 in Dresden	24
Einl. zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. Dezember 2022 in Ruit	24
Einl. zum BL am 21./22. Januar 2023 am Flughafen Frankfurt	26
Einl. zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01. – 04.02.2023 im LZ Herzogenhorn ..	27
Einl. zum BL am 11./12. Februar 2023 in Berlin	28
Lehrgangspläne DAB 2023 (Erg.), AVNI	ab 29

Titelbild:

Generationsübergreifendes Training
(Schnappschuss vom Bundeswochenlehrgang II in Bad Blankenburg)



Beitrag des Sports zum Energiesparen; Sensibilisierung für Nachhaltigkeit

Liebe Aikidoka,

mit der aktuellen Energieeinsparverordnung hat die Bundesregierung beschlossen, den deutschen Gasverbrauch durch Energiesparmaßnahmen u. a. im öffentlichen Raum um 20 % zu senken. Dies bedeutet konkret Einschränkungen in Bezug auf Beleuchtung und Heizung bei öffentlichen Gebäuden, also auch Schwimmbädern und Sporthallen.

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) hat in seiner Pressemitteilung vom 06.09.2022 ebenfalls zu Einsparungen von mindestens 20 % Energie aufgerufen, um erneute Schließungen von Sportstätten in diesem Winter zu vermeiden. Diese PM ist im Anschluss und im DOSB-Internet unter www.dosb.de/ueber-uns/energiekrise zu finden, inkl. Informationen über Einsparpotenziale unter: cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/Newsletter/Pressemitteilungen/2022/20220906_Matrix_Energiereduktion_Sportstaettenspezifisch.pdf.

Bei der letzten Konferenztagung und bei einem digitalen Austausch haben sich die Verbände mit besonderen Aufgaben (VmbA) im DOSB, zu denen der DAB gehört, schwerpunktmäßig mit dem Thema Nachhaltigkeit befasst, dessen Bedeutung die aktuelle Energiekrise eindrücklich vor Augen führt.

Viele Punkte, die wir bei den VmbA-Treffen besprochen haben und die z. T. auf den erwähnten DOSB-Internetseiten aufgeführt sind, betreffen zahlreiche Verbände und Vereine, auch im DAB – angefangen mit der

Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln bzw. der Bildung von Fahrgemeinschaften zum Training, zu Lehrgängen, Sitzungen und sonstigen Aktivitäten. Verbandsmaßnahmen wie Lehrgänge werden möglichst auf regionaler Ebene angeboten, sodass keine langen Anfahrten nötig sind. Sitzungen sowie Teile der Trainer-Aus- und -Fortbildung finden ggf. digital statt. Weitere Schlagworte sind die Energieeffizienz z. B. der Räumlichkeiten und die Müllvermeidung.

Aikido-spezifischer wird es, wenn es um das Training selbst geht. Wir üben auf Budomatten, die teilweise aus recycelten Schuhen o. Ä. hergestellt werden und nach hoffentlich sehr langem Gebrauch ebenfalls nach Möglichkeit recycelt werden. Bei unserer Trainingskleidung gehen wir keinem Trend nach und können sie meist über einen längeren Zeitraum nutzen.

Die Aufzählung empfehlenswerter Punkte wie auch solcher, die bereits umgesetzt werden, ist hier nicht abschließend möglich; die Sensibilisierung für Nachhaltigkeit befindet sich auf einem positiven Weg und im Internet gibt es dankenswerterweise weiterführendes Informationsmaterial, z. B.

- www.green-champions.de
- www.dosb.de/sportentwicklung/umwelt/umwelt-und-klimaschutz
- www.lustaufbesserleben.de/klimasport-klimawandel-sport

Um nochmals auf die DOSB-PM zurückzukommen: Hoffentlich führt das Engagement des Sports in Sachen Energiesparen dazu,

dass wir an den Beginn des Jahres 2020, d. h. vor Corona, anschließen können und das eigentliche Aikido-Training nicht wieder eingeschränkt werden muss.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure



Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Der DOSB ruft zu 20 % Energieeinsparung im organisierten Sport auf

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ruft seine Mitglieder dazu auf, in den kommenden Monaten mindestens 20 Prozent Energie einzusparen, um pauschale Schließungen von Schwimmbädern und Sportstätten zu vermeiden. Der DOSB stellt den 90.000 Sportvereinen dazu einen detaillierten Stufenplan mit Einsparpotenzialen zur Verfügung.

„Der organisierte Sport leistet seinen Beitrag in dieser schwierigen Situation und übernimmt einmal mehr gesellschaftliche Verantwortung! Im Gegenzug müssen die Belange des Sports bei allen notwendigen Entscheidungen berücksichtigt werden, denn Sport ist mehr als eine Freizeitaktivität. Sport und Bewegung tragen entscheidend zum physischen und psychischen Wohlbefinden bei, Sport bringt Menschen zusammen und sorgt für den gesellschaftlichen Zusammenhalt“, sagt DOSB-Präsident Thomas Weikert.

Man erwarte von den Kommunen, den Sport bei allen Entscheidungen einzubinden, die ihn betreffen. So könne man gemeinsam bestmögliche Lösungen vor Ort entwickeln, falls Schließungen drohen.

„Der organisierte Sport kann mit seinen 90.000 Sportvereinen und den 27 Millionen

Mitgliedschaften eine ungeheure Kraft entwickeln, auch beim Thema Energiesparen. Aber auch diese Kraft ist endlich“, sagt DOSB-Vorstandsvorsitzender Torsten Burmester und fügt hinzu: „Nach mehr als zwei Jahren Pandemie sind die Reserven aufgebraucht, viele Vereine werden die explodierenden Energiekosten kaum stemmen können. Umso enttäuschender ist, dass der Sport im dritten Entlastungspaket der Bundesregierung keine Berücksichtigung gefunden hat. Es kann nicht sein, dass die Politik die Fehler der Corona-Pandemie wiederholt und die Bedeutung des Sports für die Gesellschaft so geringschätzt. Unsere Sportvereine brauchen eine spürbare finanzielle Entlastung.“

Der DOSB hatte bereits im Juli auf die Herausforderungen des organisierten Sports in der Energiekrise hingewiesen und vor pauschalen Schließungen von Sportstätten gewarnt.

Die Sportministerkonferenz der Länder (SMK) hat im August dem organisierten Sport Unterstützung bei der Bewältigung der Energiekrise zugesichert. Sie forderte, Sportstätten und Schwimmbäder so lange wie möglich offen zu halten und die Betreiber von Sportstätten – Kommunen und Sportvereine – bei der Schaffung von Hilfen mit zu berücksichtigen.

Weitere Informationen zur Energiekrise und ihre Auswirkungen auf den Sport finden Sie unter:

www.dosb.de/ueber-uns/energiekrise

PM des DOSB vom 06.09.2022



Aikido ist Freundschaft – L'aikido, c'est l'amitié

Aikido ist Freundschaft. Dies gilt nicht nur aufgrund des besonderen, partnerschaftlichen Verhältnisses zwischen Uke und Nage während des Trainings, sondern auch da Aikido die freundschaftliche Begegnung

von Menschen aus unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen fördert. Getreu diesem Motto pflegen der KSV Herne und der französische Le Cercle d'Aïkido Traditionnel seit mehr als 20 Jahren eine intensive „Aikido-Freundschaft“. Regelmäßig alle zwei Jahre fanden in den vergangenen beiden Jahrzehnten dazu gemeinsame Lehrgänge im Wechsel mal in Deutschland mal in Frankreich statt.

Getragen wurde diese Freundschaft lange Jahre von persönlichen Verbindungen der beiden Meister Horst Glowinski (7. Dan) sowie von Jacques Valère (7. Dan), denen als hochrangigen Aikido-Lehrern auch die inhaltliche Ausgestaltung der jeweiligen Lehrgänge oblag. Das letzte sogenannte „Franzosen-Treffen“ fand im Jahr 2017 in Herne statt. Auch wenn man sich damals versprach, sich wie gewohnt in zwei Jahren wiedersehen zu wollen, kam es leider anders. So verstarb im Dezember 2019 unser allseits geschätzter Meister Horst Glowinski, sodass zunächst nicht klar war, ob und mit wem von deutscher Seite als Lehrer die liebgegewonnene Tradition der gemeinsamen Lehrgänge fortgeführt werden könnte. Zum Glück erklärte sich schnell unser Präsident und Landestrainer des AVNRW sowie Horsts langjähriger Schüler Frank Mercsak (6. Dan) bereit, als Lehrer fungieren zu wollen.

Entsprechend wurde die Planung für das nächste Treffen aufgenommen und die Vorfreude auf ein Wiedersehen in Frankreich

war Anfang 2020 groß. Leider kam uns dann die Corona-Pandemie dazwischen, sodass der für Mai 2020 geplante Lehrgang nicht stattfinden konnte. Auch 2021 machte uns Corona wieder einen Strich durch die Rechnung. Umso größer war dann die Erleichterung, dass es im Mai 2022 endlich wieder möglich war, einen internationalen Lehrgang durchzuführen und somit die Freundschaft zwischen unseren Verbänden aktiv auf und neben der Matte neu zu beleben. Dem Lehrgang vom 27.–29.05.2022 in Moissy-Cramayel in der Nähe von Paris stand somit nichts mehr im Wege.

Los ging es bereits am 26.05.2022 frühmorgens um 7 Uhr. Gemeinsam mit unserem Busfahrer Andy fuhren wir 15 Aikidoka des AVNRW mit einem Kleinbus Richtung Paris. Ohne größere Zwischenfälle oder Staus erreichten wir am Nachmittag unser Hotel in Lieusaint Carré Sénart. Bereits am ersten Abend fand dann das langersehnte Wiedersehen mit unseren französischen Freunden vom Le Cercle d'Aïkido Traditionnel statt. Diese empfingen uns sehr herzlich auf einem Landgut in der Nähe des Dojos zum gemeinsamen Abendessen. Bei gutem Essen und nicht weniger gutem Wein konnten wir alte Freunde wiedertreffen und neue kennenlernen.

Der Lehrgang startete am nächsten Morgen um 9.30 Uhr. Neben uns 17 deutschen Aikidoka (wir hatten zwischenzeitlich Verstärkung durch Karl und Renate Behnke erhalten, die mit ihrem Campingbus angereist



waren) nahmen ca. 60 Aikidoka aus allen Teilen Frankreichs an dem dreitägigen Lehrgang teil. Alle waren sichtlich erfreut, nach zwei Jahren Corona wieder einmal eine volle Lehrgangsmatte sehen zu können. Das Teilnehmerfeld war dabei im wahrsten Sinne des Wortes bunt gemischt, sodass vom 6. Kyu bis zum 7. Dan alles auf der Matte vertreten war. Dabei gab es überhaupt keine Berührungsängste, sodass Verbandszugehörigkeit, mögliche Sprachbarrieren oder Kenntnisstand im Aikido keine Rolle bei der Wahl des jeweiligen Trainingspartners spielten.

Zu Beginn des Lehrgangs bekräftigen beide Seiten die besondere Bedeutung dieser länderübergreifenden Freundschaft und brachten die Freude über das gemeinsame Wiedersehen nach nunmehr fünf Jahren zum Ausdruck. Als Zeichen unserer Verbundenheit überreichten wir unseren französischen Freunden zwei Gastgeschenke. Zum einen einen Bonsai, der symbolisch für unsere Freundschaft steht. So wächst er im Kleinen, kann aber starke, haltgebende Wurzeln entwickeln, wenn man ihn gut pflegt. Zum anderen überreichten wir ein Bildnis von O-Sensei, der mit seiner universellen Botschaft des Friedens eine solche langjährige Freundschaft im Geiste des Aikido erst möglich gemacht hat.



*Die Meister Jacques Valère (7. Dan),
Frank Mercsak (6. Dan) und Jean-Yves Le Marcou (7. Dan)*

Schließlich legten wir mit der ersten Trainingseinheit los. Unser Lehrer Frank Mercsak nutzte verschiedene Grundtechniken, um die Bedeutung konsequenter Führung und Gleichgewichtsbrechung herauszuarbeiten. Die zweite Trainingseinheit am Nachmittag übernahm Jean-Yves Le Marcou (7. Dan) von Le Cercle d'Aikido Traditionnel. Nach einem etwas ungewohnten „Warm-Up“, das aus der dynamischen Durchführung der Hebel von Ikkyo bis Gokyo bestand, ging es direkt zur Sache. Mit seinen kurzen, aber sehr effektiven Techniken brachte uns Meister Jean-Yves ganz schön ins Schwitzen. Eine Spezialität waren hier die Techniken mit dem Kurzstock (Tanbō), bei denen nicht nur eine sehr präzise Führung von Uke im Zentrum notwendig war, sondern mit dem sich, wie wir selbst intensiv spüren konnten, auch sehr schmerzhaft Verhebelungen setzen lassen.

Nach einem anstrengenden, aber auch sehr lehrreichen ersten Trainingstag, überraschten uns unsere französischen Gastgeber mit einem „magischen Abend“. Neben einem opulenten Buffet und erneut reichlich Gelegenheiten, miteinander anzustoßen, bildete der Auftritt eines Zauberkünstlers den offiziellen Höhepunkt des Abends. Der inoffizielle Höhepunkt, so berichteten uns

zumindest unsere jüngeren Aikidoka, war dann jedoch die Disco zu späterer Stunde des Abends.

Etwas müde, jedoch weiterhin voll motiviert, ging es am nächsten Morgen pünktlich um 9.30 Uhr weiter auf der Matte. Die Vormittags-einheit gestaltete erneut unser Meister Frank Mercsak. Einen Schwerpunkt bildeten hierbei ver-

schiedene Verteidigungstechniken mit dem Stab. Die gezeigten Varianten, z. B. eine dynamische Form des Irmi-nage, brachten dabei auch einige der französischen Dan-Träger ganz schön ins Schwitzen.

Für den Nachmittag stand ein besonderer Programmpunkt an: ein Besuch des Naherholungsgebiets Fontainebleau. Dort erwarteten uns unsere französischen Freunde bereits mit kühlem Bier und einer Einladung zum Picknick. Bei bestem Wetter, der Sonnenkönig hätte seine Freude gehabt, ließen wir es uns in der Natur gut gehen. Allerdings war es dann um kurz nach 15 Uhr auch schon wieder vorbei mit dem Müßiggang, da die nächste Trainingseinheit direkt auf einer angrenzenden Wiese stattfinden sollte. Unter Anleitung von Meister Jaques Valère übten wir uns in verschiedenen Kata-Formen mit dem Katana.

Unter den staunenden, vielleicht auch etwas eingeschüchterten Blicken der sonstigen Parkbesucher versuchten wir, die gezeigten Formen des kunstvollen Schwertziehens nachzuvollziehen. Nach den sechs gezeigten Formen rauchte zumindest uns Deutschen, die nicht regelmäßig mit dem Katana üben, ziemlich der Kopf. Wir versprachen Meister Jaques aber, diese fleißig bis zum Wiedersehen in zwei Jahren zu üben. Zum Abschluss des Tages traf man sich erneut bei einem reichhaltigen Buffet zu einem geselligen Abend. Mögliche Sprachbarrieren wurden nicht nur mit dem reichlich ausgeschenkten Wein überwunden, sondern auch die Übersetzungs-App auf dem Handy lieferte uns wertvolle Dienste.

Am Sonntag, dem letzten Tag des Lehrgangs, rundete unser Meister Frank Mercsak mit verschiedenen Techniken sowohl im Stand als auch auf den Knien das Programm ab. Zum Schluss wurde die sehr gute Organisation des Lehrgangs gelobt und sowohl dem Team von Meister Geoffrey Cartaut vom Verein in Moissy-Cramayel als auch den Lehrern für ihren Einsatz herzlichst gedankt. Insgesamt war es ein sehr gelungener Lehrgang, der dem Motto „L'aïkido, c'est l'amitié“ vollkommen gerecht wurde. Nach einer sehr herzlichen Verabschiedung machten wir uns gegen Mittag

auf die Rückreise nach Deutschland. Im Gepäck neue und erneuerte Freundschaften im Aikido.

Wir freuen uns schon sehr, im Mai 2024 unsere französischen Freunde in Herne begrüßen zu dürfen. Allerdings liegt die Latte hinsichtlich der Gastfreundschaft ganz schön hoch! Aber wir haben zum Glück noch fast zwei Jahre bis zum nächsten Treffen Zeit, um uns etwas Besonderes einfallen zu lassen.

*René Schroeder,
KSV Herne e. V.*

道

BL beim Walddorfer SV in Hamburg

Heiß war es an dem Juniwochenende in ganz Deutschland. In Hamburg wurde aber – statt zu baden – fleißig trainiert und viel geschwitzt. Viele Aikidoka sind aus ganz Deutschland zum Bundeslehrgang angereist, um an drei Tagen bei Alfred das Training zu genießen.

Die vierte Kata stand auf dem Programm. Für viele Aikidoka ein Novum, denn die Teilnahme war ab dem 1. Kyu möglich. Wie sollte es in den drei Tagen gelingen, diese Inhalte zu vermitteln?

Alfred gelang dieses souverän. Immer wieder wurden die verschiedenen Teile der Kata gezeigt und analysiert. Die Grundform wurde so verständlich.

Alfred wies aber immer wieder darauf hin, dass er nur sein Bewegungsbild der 4. Kata zeige. Die sei seine Kata. Da jeder Mensch aber einen anderen Körper hat, muss auch jeder Aikidoka seine eigene Kata finden und interpretieren. Die Grundform der Kata bietet einen Rahmen und die Gelegenheit, sich weiterzuentwickeln. Ein Katatraining ist weder langweilig noch stupide. Je intensiver es ausgeführt wird, desto lebendiger wird die Kata und ermöglicht die Entfaltung des Aikidoka.

Das hat Alfred uns mitgegeben und wir danken für den schönen Lehrgang.



Die Ausrichtung des Lehrganges wurde durch einige Widrigkeiten erschwert. Wegen der Pandemie musste er zweimal verschoben werden, außerdem hat ein Starkregen die Halle beschädigt, sodass Matten kreuz und quer transportiert werden mussten. Außerdem trieb eine Messe die Hotelpreise in die Höhe. Auch wenn Aikido kein teurer Sport ist, führte dies mit An- und Abreise zu erheblichen Kosten.

In diesem Sinne hoffen wir auf weitere Bundeslehrgänge im hohen Norden.

Für die Ausrichtung sei auch Joachim Eiselen und Markus Möller vom Walddorfer Sportverein und ihrem Team gedankt.



Dieser Bundeslehrgang war einer der letzten Bundeslehrgänge, die Alfred als Bundestrainer absolviert hat. Wir hoffen auf weitere Lehrgänge im Norden mit ihm: Als Bundestrainer *musste* er – nun *darf* er sich aussuchen, ob er wiederkommen möchte. Wir sind bereit.

Ingrid Kositzki,
Walddorfer Sportverein e. V.



Bundeswochenlehrgang II mit Alfred Heymann

Auch dieses Jahr ging es wieder nach Thüringen. Lange schon hatten wir uns auf diesen Bundeswochenlehrgang gefreut. Es sollte der letzte Wochenlehrgang bei meinem Meister, dem Bundestrainer Alfred Heymann, werden, da dieser sein Amt 2023 abgeben wird. So mischte sich in die Vorfreude auch ein wenig Wehmut. Die Bereitschaft, alles nochmals so richtig aufzusaugen und zu genießen, war aber auch entsprechend hoch.

So machten mein Mann und ich uns neben 27 anderen Aikidoka aus der ganzen Bundesrepublik auf den Weg. Die längste Anreise hatten allerdings unsere Aikidofreunde aus Frankreich: Zu unserer großen Freude waren Meister François Noizée aus Bordeaux und Meister Paul Froehly aus dem Elsass zusammen angereist, um ebenfalls wieder am Lehrgang bei Alfred teilzunehmen.

Wir alle hofften, dass es dieses Jahr keine Überschwemmung geben würde. Die katastrophale Überschwemmung, die im Juli 2021 besonders das Ahrtal getroffen hatte, hatte auch die Sportschule in Bad Blankenburg nicht verschont. Die Eingangshalle, wo wir letztes Jahr Wasser geschippt hatten, ist aktuell ein Sanierungsfall. Die Sporthalle

war allerdings schon wiederhergerichtet, die Matten warteten auf uns.

Gleich am ersten Abend ging es mit der 1. Kata los. Alfred hatte sie gewählt, um uns den Einstieg angenehm zu machen. Außerdem ist das regelmäßige Training der verschiedenen Katas sehr wichtig und wird nach Alfreds Ansicht leider oftmals vernachlässigt. Entsprechend machte ich mich mit meinen Trainingspartnern auch jeden Abend beim freien Training an die entsprechend anstehenden Katas. Das Konzept des freien Trainings am Abend finde ich persönlich großartig, da man die Gelegenheit hat, das am Tag Gelernte zu vertiefen, Kata zu üben oder eben Wunschtechniken, die man gerne mal beguckt haben möchte. Alfred ging herum und stand mit Rat und Tat zur Verfügung. Manch einer nutzte auch die beiden französischen Meister, um sich die eine oder andere Neuheit zeigen zu lassen. Beliebt war hier z. B. die französische Bokkenkata mit acht Techniken.



Meister Alfred Heymann, 8. Dan

Das Morgen- und Nachmittagstraining umfasste die Techniken ab dem 1. Dan aufsteigend. Mir war eine gründliche Wiederholung sehr recht. Für mich war es sicher mein 15. Wochenlehrgang bei Alfred, aber ich entdeckte immer wieder Aspekte in den Techniken, die mir vorher durchgerutscht sind. Wahrscheinlich braucht alles seine Zeit und Körper und Geist integrieren den neuen Stoff eben nur schrittweise.

Die Waffen gingen wir alle in Ruhe durch und bereiteten so die 4. Kata gut vor, die quasi die Zielkurve war, in der wir unsere erworbenen Fähigkeiten bündeln sollten. Wie viel kommt in dieser Kata doch zusammen. Kein Wunder, dass sie im Prüfungsprogramm doch spät angesiedelt ist.

Einen Schritt gingen wir mit Morote-waza aber noch weiter. Abwehr von gleichzeitigen Angriffen zweier unbewaffneter Gegner. Das ist doch gewöhnungsbedürftig und erinnerte mich zeitweise an Häkeln. Wenn aber beide Ukes synchron fliegen und rollen, hat das auch was ...

Neben dem Training kam natürlich die Geselligkeit nicht zu kurz. Das Wetter war gut und so konnten wir am Abend oft draußen sitzen und quatschen, während die europäischen Fußball-Damen im Fernsehen die EM begannen. Welche Freude, jedes Jahr verlässlich die gleiche oder zumindest ähnliche Truppe wiederzusehen und sich auszutauschen. Um dies auch über die Sprachgrenzen hinweg zu ermöglichen, übersetzte ich so viel es ging Deutsch-Französisch und zurück.

Am Freitag hatten wir auf Alfreds Wunsch hin das Vergnügen, während der Abendeinheit bei Francois Noizée zu trainieren. Nach einer Einführung in die Stabkata seines Verbandes (FAT: Fédération d'Aïkido

Traditionnel) übten wir im Sinne des Settings eines Randoris Stabtechniken. Den Abschluss dieses sehr interessanten Trainings bildeten die acht Formen aus der Schwertkata. Man merkte Meister Noizée an, dass unsere französischen Freunde sehr geübt in der Arbeit mit den Waffen sind und damit wahrlich meisterlich umgehen. Davon schneide ich mir gerne eine Scheibe ab und freue mich schon jetzt darauf, dass wir François am Wochenende vor dem 1. Mai 2023 bei uns in Lübeck zum Lehrgang werden begrüßen können.

Am Samstag hatten wir dann noch das Vergnügen, drei Danprüfungen sehen zu dürfen. Uta hatte während der Woche auf dem Lehrgang noch den letzten Feinschliff bekommen und hielt nach einer schönen Prüfung glücklich und zufrieden ihre Urkunde zum 1. Dan in der Hand. Zwei weitere Kandidaten aus Mörfelden-Walldorf waren angereist und bestanden mit zwei sehr interessanten Prüfungen den 3. und den 5. Dan. Unser herzlicher Glückwunsch geht auch an die beiden Kollegen.

Am letzten Training am Sonntag nahmen dann nur noch ca. 10 Personen teil. Alfred öffnete noch einmal sein Schatzkästchen und erklärte und zeigte Feinheiten und besondere Kniffe. Verabschiedet hatte er sich zwar am Samstag beim offiziellen Lehrgangsende schon von jedem und jeder Einzelnen, aber am Sonntag wurde es dann auch nochmals besonders bewegend und bewegt. Ich für mein Teil kann sagen, dass ich Alfred als Bundestrainer unglaublich vermissen werde. Zum Glück bleibt mir mein Meister als Trainer im AVNI erhalten.

Es ist schon wirklich beeindruckend, was er in all den Jahren für das Aikido und den DAB getan hat, und ich bin froh und dankbar, dass unsere Wege auf und neben der Matte eine Zeit lang gemeinsam liefen. Mögen noch viele Trainings dazu kommen. Aber an dieser Stelle heißt es nun auch einfach nur: danke Alfred!

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



Ein Einzelzimmer, bitte!

Auf den Wochenlehrgängen des DAB sind Einzelzimmer schon seit langem ein rares Gut. Die wenigen Zimmer, die von den Gästehäusern angeboten werden, sind meist schon im Vorfeld für die Lehrgangsleitung, die Alterspräsident*innen oder andere VIPs reserviert. Dabei wird ein Personenkreis vergessen, der ebenfalls in die engere Auswahl dieser Zimmerkategorie fallen sollte: die Mega-Schnarcher.

Leider gehöre ich selbst zu dieser unlieb-samen Gruppe. Da die Landessportschule in Bad Blankenburg wie jedes Jahr ausgebucht war, ging ich bei der Vergabe der Einzelzimmer leider leer aus. Nun, für mich war das kein besonders großes Problem, für meinen Zimmernachbarn Piet hingegen schon. In den ersten Nächten versuchte er noch, sich mit Ohrstöpseln und Kissen über dem Kopf Linderung vor meinen nächtlichen Schlafgeräuschen zu verschaffen, aber was ein ausgewachsener Profi-Schnarcher wie ich leisten kann, überwindet diese einfachen Versuche der Geräuschkämpfung mit Leichtigkeit.

Piet war schon so weit, unter Androhung von Waffengewalt für die notwendige nächtliche Ruhe zu sorgen. Da ich aus langjähriger Eheerfahrung wusste, dass ein leichtes Ziehen am Kopfkissen die Kopfposition und damit das Schnarchverhalten beeinflussen kann, kam ich in den letzten beiden Nächten auf die Idee der ASS (Anti-Schnarch-Schnur), die mein Kopfkissen mit Piet und seinem Bett verband (siehe Bild).



Anti-Schnarch-Schnur

Damit hofften wir auf eine gute Lösung für die letzten beiden Nächte, da so auch aus der Ferne an des Schnarchers Kopfkissen gezogen werden konnte, um den Geräuschpegel zu dämpfen. Leider war der Erfolg nur mäßig und ich danke Piet, dass er die angeordnete Waffengewalt nicht eingesetzt hat. Ich hoffe, er konnte zu Hause den fehlenden Schlaf nachholen.

Um ihn und andere beim nächsten Wochenlehrgang zu schützen, wird daher mein innigster Wunsch wieder lauten: „Ein Einzelzimmer, bitte.“

Nikolaus Borchert,
TV 08 Lohmar e. V.

道

Anhängerwerbung für Aikido

Wie viele Aikido-Vereine hat auch meine Abteilung in den letzten beiden Corona-Jahren an Mitgliedern eingebüßt. Daher bin ich in die Offensive gegangen und habe mich für eine etwas aufwendigere Werbemaßnahme entschieden, die ich euch hier gerne

vorstellen möchte: ein Anhänger mit Werbeaufdruck, der am Straßenrand geparkt wird.

Da ich bereits über einen kleinen, selten genutzten Anhänger verfügte, hielten sich die weiteren Kosten für die Plane und den Spriegel in Grenzen und lagen unter 200 Euro. Auch der Bastelaufwand für dieses Projekt war überschaubar und konnte an einem Wochenende gut und entspannt durchgeführt werden.

Die ersten Erfolge ließen nicht lange auf sich warten und zeigten sich mit ersten Anmeldungen kurz nach dem Aufstellen des Fahrzeuges. Es sind hier zwar keine Wunder zu erwarten, aber im Augenblick finde ich, dass jede Anmeldung zählt.

Da die Straßenverkehrsordnung vorsieht, dass man einen Anhänger ohne Zugfahrzeug im öffentlichen Parkraum nicht länger als zwei Wochen stehen lassen darf, sind allerdings auch in Zukunft weitere Arbeiten mit dieser Art der Werbung verbunden. So wird der Anhänger alle vierzehn Tage vor dem Training angehängt, zum Training mitgenommen und danach an anderer Stelle abgestellt. Auch kann es sein, dass Werbeanhänger in einigen Gemeinden eine Sondergenehmigung benötigen. Dieses gilt es vorher zu klären.

Solltet ihr ebenfalls Interesse an der Erstellung eines solchen Werbeanhängers für unseren Lieblingssport haben, könnt Ihr gerne auf <http://werbung.aikido-lohmar.de> gehen. Dort habe ich eine Fotostrecke mit einigen Tipps für euch zusammengestellt, die euch vielleicht inspirieren können. Auch die verwendeten Bilder des Anhängers können dort kostenfrei heruntergeladen werden. Gerne tausche ich mich auch über weitere Werbemaßnahmen mit euch aus, damit wir wieder viele neue Mitglieder auf unseren Matten begrüßen können.

Nikolaus Borchert,
TV 08 Lohmar e. V.

合





Gratulation!

Diesen Sommer fanden bei den Bundeswochenlehrgängen in Bad Blankenburg sowie bei den Landeswochenlehrgängen der Aikido-Landesverbände Thüringen und Berlin-Brandenburg jeweils auch Danprüfungen statt.

Die Prüfungskommissionen bestanden aus: Werner Lättig, Dr. Damian Magiera und Beate Heger (alle 5. Dan); Alfred Heymann (8. Dan), Dr. Dirk Bender und Werner Ackermann (beide 6. Dan); Frank Zimmermann, Dr. Dirk Bender (beide 6. Dan) und Hans-Jürgen Burkhardt (4. Dan) sowie Roger Zieger, Frank Zimmermann (beide 6. Dan) und Markus Hansen (5. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 5. Dan:

Thomas Eichhorn	<i>SKV Mörfelden</i>
Karsten Greisert	<i>Seishinkan-Köpenick</i>

zum 4. Dan:

Patrick David	<i>MTV Ingolstadt</i>
Pascal Richtarski	<i>Hausbruch-Neugrabener TS</i>

zum 3. Dan:

Luis Ferreira	<i>AC Harburg</i>
Andreas Kreuzer	<i>TGS Walldorf</i>

zum 2. Dan:

Marcus Ehrlich	<i>Hausbruch-Neugrabener TS</i>
Kai Voß	<i>AC Spandau</i>

zum 1. Dan:

Karen Jakuszeit	<i>Bramfelder SV</i>
Uta Oelkers	<i>Takebayashi Dojo</i>

Umbenennung des Ude-kime-osae

Die Technische Kommission hat in ihrer letzten Sitzung beschlossen, der nächsten Bundesversammlung die Umbenennung des Ude-kime-osae vorzuschlagen.

Diese Technik ist in anderen Budo-Disziplinen (z. B. Judo) unter dem Namen **Ude-hishigi-waki-gatame** geläufig und wurde früher auch bei uns Ude-hishigi genannt (wie in alten Technik-Bildfolgen zu sehen ist).

Der Begriff Ude-kime-osae lässt einen Angriff/Schlag gegen Ukes Ellbogengelenk vermuten (kime), was aber nicht beabsichtigt ist; die nun vorgeschlagene Bezeichnung hebt mehr das Prinzip der Führung hervor: *Hebeltechnik des gestreckten Arms mittels Festlegen durch die Körperseite/unter der Achsel.*

Ehrung für unsere Präsidentin

Die Präsidentin des DAB, Dr. Barbara Oettinger, wurde am 24. September 2022 in ihrer Geburtsstadt Lorch/Württ. zur Sportpionierin 2022 ernannt.

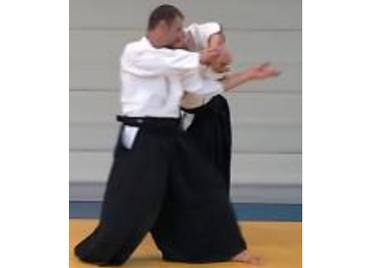
Der Vorsitzende des Stadtverbandes Sport Mario Capezzuto hob in seiner Laudatio ihr großes vielfältiges erfolgreiches Engagement von Jugend an im Sport von der Vereins- bis zur Weltebene – sowohl ehrenamtlich als auch als aktive Sportlerin – hervor. So bekleidet sie seit Jahrzehnten führende Funktionen u. a. im ASV Lorch, DAB, Landessportbund und DOSB, besitzt im Aikido den 7. Dan nebst Trainer- sowie Prüferlizenz und errang in von ihr ergänzend betriebenen Mehrkampfdisziplinen wiederholt Spitzenplatzierungen in ihrer Altersklasse bei Landes-, deutschen, Europa- und Weltmeisterschaften.

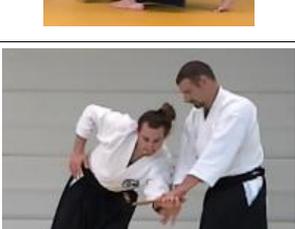
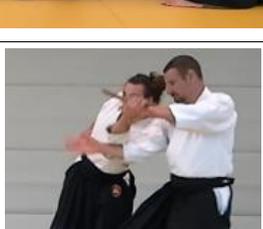
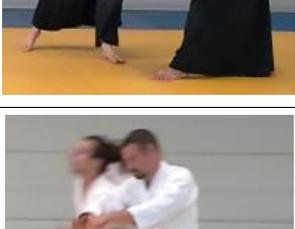


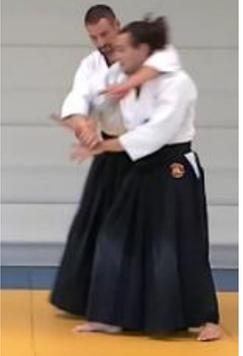
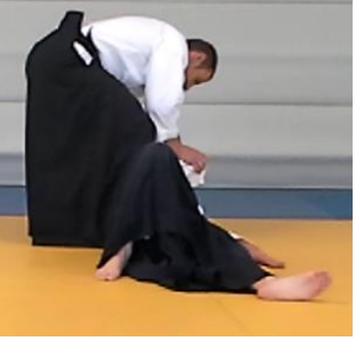
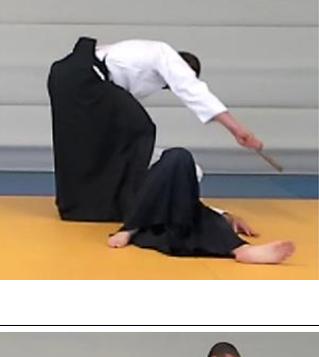
Aiki-no-Kata – Die Kata im Deutschen Aikido-Bund

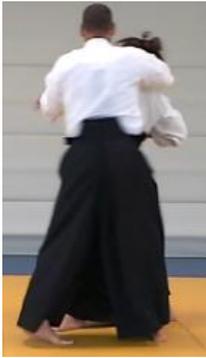
Auszüge aus der Hausarbeit zur Prüfung auf den 5. Dan; vorgelegt von Thomas Walter (2020)

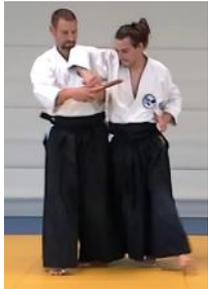
(Fortsetzung aus Heft 3/2022)

	Aufnahme des Messers.		Gruß mit dem Messer.
	Uke steht auf und nimmt wieder seine Position ein.		Gruß der beiden Partner.
	Beginn der 3. Gruppe		Wenn Uke einen Schritt nach vorn macht, wahrt Nage die Distanz und geht einen Schritt zurück.
	Freigabe des Angriffs – der rechte Fuß wird zurückgenommen.		Aufnahme und weiterleiten des Angriffs durch Tai-sabaki.
	Der Angriff wird weitergeleitet, so dass Uke aus dem Gleichgewicht kommt.		Kontaktaufnahme mit dem Ellenbogen, der Wurf wird vorbereitet.

	<p>Abwurfphase mit Entwaffnung.</p>		<p>Nach der Entwaffnung wird das Messer nach hinten geführt und der Uke kontrolliert.</p>
	<p>Freigabe, damit Uke das Messer nehmen kann.</p>		<p>Nach der Übergabe wird die Distanz durch Nage wieder hergestellt.</p>
	<p>Kontrolle des Uke.</p>		<p>Freigabe des Angriffs.</p>
	<p>Aufnahme des Angriffs mit Tai-sabaki.</p>		<p>Weiterführen der Angriffsenergie, so dass Uke aus dem Gleichgewicht gebracht wird.</p>
	<p>Der Angriff wird so weitergeführt, dass das Messer keine Bedrohung für Nage ist.</p>		<p>Ansetzen des Wurfs.</p>
	<p>Sobald Uke durch den Wurf aus dem Gleichgewicht gebracht wird, erfolgt die Entwaffnung.</p>		<p>Kontrolle des Uke, das Messer befindet sich hinter Nage, außerhalb des Blickfeldes von Uke.</p>

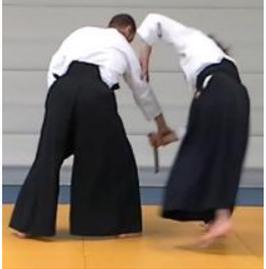
	<p>Übergabe des Messers.</p>		<p>Freigabe des Angriffs.</p>
	<p>Annahme des Angriffs mit Tai-sabaki.</p>		<p>Kontrolle des Handgelenks. Nage beugt sich hinter Uke.</p>
	<p>Die Messerhand wird um den Hals von Uke geführt und mit der anderen Hand gefasst.</p>		<p>Durch eine Drehung nach hinten wird Uke aus dem Gleichgewicht gebracht.</p>
	<p>Die Entwaffnung erfolgte hier bereits.</p>		<p>Nachdem Nage das Messer hat, erfolgt ein Platzwechsel unter ständiger Kontrolle des Uke.</p>
	<p>Uke dreht sich von Nage weg, um Distanz zum Aufstehen herzustellen.</p>		<p>Kontrolle des Uke, bevor das Messer übergeben wird.</p>

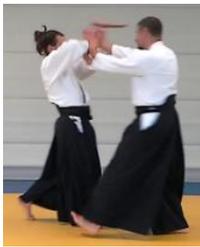
	<p>Annahme des Angriffs mittels Tai-sabaki.</p>		<p>Kontrolle der Messerhand, Uke wird weiter im Ungleichgewicht gehalten.</p>
	<p>Nage folgt Uke beim Versuch, das Gleichgewicht wiederherzustellen.</p>		<p>Nachdem die Messerhand übernommen wurde, erfolgt eine Gegenrotation, bei ...</p>
	<p>... der Uke nach hinten zu Boden gebracht wird. Dort erfolgt dann die Entwaffnung über einen Halswürger.</p>		<p>Die Entwaffnung erfolgte und Uke wird in die Richtung gelenkt, in die er aufstehen soll.</p>
	<p>Kurze Ruhephase, bis das Messer übergeben wird.</p>		<p>Waffenübergabe.</p>
	<p>Kontrolle des Uke.</p>		<p>Die Freigabe des Angriffs erfolgte und Uke holt zum Angriff aus.</p>
	<p>In diese Ausholbewegung muss Nage eintreten und Uke zur Seite aus dem Gleichgewicht bringen.</p>		<p>Weiterführen des Waffenarms nach hinten und greifen des Handgelenks mit der rechten Hand.</p>

	Ansetzen des Griffs Kote-hineri am Handgelenk und der Handkante des Uke.		Der Waffenarm wird vor das Zentrum des Nage gebracht und dort verriegelt.
	Durch Verdrehung des Handgelenks wird Uke in eine Rückwärtsbewegung gezwungen.		Während dieser Rückwärtsbewegung kann Nage seine Hüfte unter den Körperschwerpunkt des Uke bringen.
	Hier läuft Uke auf die Hüfte des Nage auf.		Während der Abwurfphase erfolgt die Entwaffnung.
	Kontrolle des Uke und kurze Ruhephase.		Übergabe der Waffe.
	Abwarten des Angriffs.		Eintreten in die Ausholbewegung
	Gleichgewichtsbrechung zur Seite und ...		... Greifen des Handgelenks nun mit der linken Hand.

	<p>Der Arm von Uke wird in den Kotehineri geführt, ...</p>		<p>... sodass Uke zunächst nach vorn beschleunigt wird, ...</p>
	<p>... um dann in den Hebel geführt zu werden.</p>		<p>Da dieser Hebel am Handgelenk für Uke schmerzhaft ist, wird er in eine Rückwärtsbewegung geführt.</p>
	<p>Sobald Nage seine Hüfte platziert hat, wird Uke darüber geführt und schließlich ...</p>		<p>... geworfen. Hier erfolgte bereits die Entwaffnung.</p>
	<p>Freigabe des Angriffs.</p>		<p>Aufnahme mittels Tai-sabaki.</p>
	<p>Weiterleiten des Waffenarms mit der rechten Togatana.</p>		<p>Kontrolle des Waffenarms am Handgelenk mit der linken Hand.</p>

	<p>Führen des Uke nach vorn, während dessen Gleichgewicht gestört wird.</p>		<p>Sobald Uke in einer Vorwärtsbewegung ist, kann das Handgelenk zum Kote-gaeshi gekippt werden.</p>
	<p>Kontrolle des Uke am Boden. Der rechte Fuß des Nage befindet sich unterhalb des Schulterblattes.</p>		<p>Nachdem Uke auf den Rücken gedreht wurde, erfolgt die Entwaffnung über die Verhebelung des Handgelenks.</p>
	<p>Das Messer wird aus der offenen Hand genommen.</p>		<p>Aufnahme des Angriffs mittels Tai-sabaki und Atemi zum Gesicht.</p>
	<p>Weiterleiten durch Einsatz der linken Tegatana.</p>		<p>Übernahme des Handgelenks mit der rechten Hand. Nage dreht sich und führt Uke so in eine Vorwärtsbewegung.</p>
	<p>Uke befindet sich in einer Vorwärtsbewegung.</p>		<p>Das Handgelenk wird nach hinten gekippt und</p>

	<p>Uke so zu Boden geführt. Der linke Fuß des Nage befindet sich unter dem Schulterblatt des Uke.</p>		<p>Kontrolliertes Umdrehen des Uke und Verhebeln des Arms.</p>
	<p>Wenn der Uke den Griff löst, entnimmt Nage das Messer.</p>		<p>Nage kontrolliert Uke, während dieser aufsteht.</p>
	<p>Kontrolle des Uke, bevor der Angriff freigegeben wird.</p>		<p>Aufnahme des Angriffs mittels Tai-sabaki.</p>
	<p>Nage greift das Handgelenk und stört das Gleichgewicht von Uke.</p>		<p>Nage nimmt seine Hüfte zurück. Dadurch wird Uke noch mehr aus dem Gleichgewicht gebracht und</p>
	<p>der Griff Kote-mawashi kann an dessen Handgelenk angesetzt werden.</p>		<p>Uke wird über die Führung des Ellenbogens und des Handgelenks zu Boden geführt.</p>
	<p>Kontrolle des Uke und Verhebelung des Handgelenks, sodass das Messer entnommen werden kann.</p>		<p>Der Arm wird freigegeben, sodass Uke aufstehen kann.</p>

	Ständige Kontrolle des Uke.		Aufnahme des Angriffs mit Tai-sabaki.
	Griff am Handgelenk und stören des Gleichgewichts.		Weiterführen des Uke durch Zurücknahme der Hüfte.
	Kontrolle des Uke am Boden, bevor dessen Arm abgelegt wird.		Verhebelung des Handgelenks und verdrehen des Ellenbogens, ...
	... damit das Messer entnommen werden kann.		Entnahme des Messers, während das Handgelenk weiter verhebelt wird.
	Freigabe des Uke, damit dieser aufstehen kann.		Ende der dritten Gruppe mit Verbeugung im Stand.
	Uke wartet, bis Nage im Za-ho sitzt.		Uke geht zu den Waffen, setzt sich in Za-ho und grüßt mit dem Messer.

(Fortsetzung folgt)

道



Wichtige Termine

16. Oktober 2022: Meldeschluss zum Trainer-C-Fortbildungslehrgang vom 2. – 4. Dezember 2022 in Bad Blankenburg

16. Oktober 2022: Meldeschluss zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. Dezember 2022 in Ruit

23. Oktober 2022: Meldeschluss zum BL am 12./13. November 2022 in Bobenheim-Roxheim

14. November 2022: Meldeschluss zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01. – 04.02.2023 im LZ Herzogenhorn

20. November 2022: Meldeschluss zum BL am 10./11. Dezember 2022 in Dresden

6. Januar 2023: Meldeschluss zum BL am 21./22. Januar 2023 am Flughafen Frankfurt

10. Januar 2023: Meldeschluss zum BL am 11./12. Februar 2023 in Berlin



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 2. – 4. Dezember 2022 in Bad Blankenburg

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

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) u. a.

Lehrgangsführer: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza; Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Bad Blankenburg, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg, Tel.: 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de/

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

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

Zeitplan:

Freitag, den 02.12.2022: 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 03.12.2022: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 04.12.2022: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangleiter 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_Dez_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 15 €/Nacht (gesamt 150 €/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 Lehrgangleiter (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 **16. Oktober 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 Lehrgangleiter 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 10./11. Dezember 2022 in Dresden

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido-Verband Sachsen e. V. / Takebayashi-Dojo e. V.

Lehrer: Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan Aikido, TK-Mitglied

Lehrgangsleiter: Klaus Schuster, Elbtalblick 20 b, 01705 Freital;
Tel.: 0172 / 4387664, E-Mail: techn.leiter.aikido@takebayashi-dojo.de

Lehrgangsort: Turnhalle der 10. Grundschule, Struvestraße 11, 01069 Dresden

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

Lehrstoff: Morote-waza, Kokyu-nage, Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt 2 Trainingseinheiten der Gruppe A gem. VOD-DAB angerechnet.

Zeitplan:

Samstag, den 10.12.2022: Anreise bis 14.30 Uhr; 15 – 16.30 Uhr und 16.45 – 18.30 Uhr
Training, anschließend Abendessen

Sonntag, den 11.12.2022: 10 – 12.30 Uhr Aikido-Training, anschl. Verabschiedung und
Abreise

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

Unterkunft: Bitte selbst organisieren. Übernachtung in der TH ist leider **nicht** möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (zwingend per E-Mail)
über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vor-
name, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. **Die Anmeldung per E-Mail ist wegen evtl. Änderungen bzgl. Corona-Bestimmungen zwingend erforderlich!**

Die Meldung muss bis spätestens **20.11.2022** 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 des DAB*

*Klaus Schuster,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Trainer-B-Fortbildungslehrgang vom 16. – 18. Dezember 2022 in Ruit

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

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

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen Aikido (BLA) u. a.

Lehrgangisleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99518 Bad Sulza;
Tel.: 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule Ruit, Kirchheimer Str. 125, 73760 Ostfildern-Ruit;
Tel.: 0711 / 3484-0, www.landessportschule-ruit.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz B Aikido des DAB

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

Zeitplan:

Freitag, den 16.12.2022: bis 17.30 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn bekanntgegeben.

Samstag, den 17.12.2022: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 18.12.2022: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangisleiter 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: „TrB-FB_Dez_2022, Vereinsname, Teilnehmername) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 130 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bitte Einzelzimmer selber in der Sportschule anmelden und bei der Anmeldung bei der Rezeption bezahlen (15 €/Nacht).

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 Lehrgangisleiter (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 OTB-DAB (Ziffer 3.2.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **16. Oktober 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 Lehrgangisleiter 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 21./22. Januar 2023 am Flughafen Frankfurt

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

Ausrichter: Aikido Flughafen Frankfurt e. V.

Lehrer: Thomas Prim, 7. Dan Aikido, TK-Mitglied

Lehrgangsführer: Udo Dittrich, E-Mail.: U.Dittrich@fraport.de oder Udoditt@aol.com;
Tel.: 0172 / 3643904

Lehrgangsort: Sporthalle am Tor 26 Airport-Ring Flughafen Frankfurt. Tor öffnet sich automatisch / Parkplätze hinter der Halle

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

Lehrstoff: Hanmi-hantachi, Kokyu-nage, Ude-kime-nage; weitere Inhalte nach Maßgabe des Lehrers. Es werden 2 TE der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

Zeitplan:

Samstag, den 21.01.2023: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training, danach ein gemütliches Beisammensein bei organisiertem Essen mit schönen Gesprächen (Teilnahme bitte bei der Anmeldung angeben)

Sonntag, den 22.01.2023: 10 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend gemeinsames Mattenwegräumen, 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 **6. Januar 2023** bei Udo Dittrich erbeten; sie gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Behördliche Corona-Maßnahmen werden zeitnah kommuniziert, da aktuell eventuelle Auflagen noch nicht bekannt sind.

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*

*Udo Dittrich,
Lehrgangsführer*

Einladung zum Aikido-Skilanglauf-Lehrgang vom 28.01. – 04.02.2023 im LZ Herzogenhorn/Schwarzwald

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

Lehrer: Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan Aikido, Sabine Walter, 2. Dan Aikido, Skitrainer-Lizenz

Lehrgangsleiterin: Sabine Walter; Maxtorgraben 29; 90409 Nürnberg;
Tel.: 0911 / 6508961; Mobil: 0151 / 55618895; E-Mail: sabine.walter.nbg@gmx.de

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

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

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

Zeitplan:

Samstag, den 28.01.2023: Anreise bis 16 Uhr. Treffpunkt am Parkplatz bei der Bergwacht / Polizei in Feldberg (Ortsausgang von Ortsmitte Richtung Todtnau). Von dort erfolgt der Gepäcktransport mit der Schneekatze. Nach Ankunft im LZ Herzogenhorn erfolgt die Zimmerverteilung und Erledigung der Formalitäten. Der weitere Zeitplan (Essen, Training, Sonderprogramm) wird bei Lehrgangsbeginn bekannt gegeben.

Samstag, den 04.02.2023: Abreise nach dem Frühstück mit Lunchpaket.

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

Doppelzimmer (evtl. auch Dreibettzimmer) DU/WC 485,-- Euro

Nach Vorliegen der Teilnahmebestätigung ist bis spätestens **15. Dezember 2022** die Lehrgangsgebühr auf das Konto Sabine Walter; IBAN: DE70 2069 0500 0002 0210 56 bei der Sparda-Bank Hamburg eG einzuzahlen.

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

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

Meldeschluss: Die Anmeldungen werden bis spätestens **14. November 2021** erbeten. Die Platzzuweisung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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

Wichtige Hinweise: Aufgrund der Corona-Pandemie gelten während des Lehrganges die jeweils aktuellen Vorschriften. Diese können sich auch kurzfristig ändern. Deshalb kann auch noch nicht die genaue Teilnehmerzahl bestimmt werden. Evtl. notwendige bzw. zusätzliche Angaben für eine Teilnahme werden nach Meldeschluss mitgeteilt. Bei nicht ausgebuchtem Lehrgang werden auch nach dem vorgenannten Meldetermin noch Teilnehmer zugelassen und es besteht nach Rücksprache mit dem Lehrgangsleiter die Möglichkeit, Partner/Freunde mitzubringen, die nicht am AikidoTraining teilnehmen.

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

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Sabine Walter,
Lehrgangsleiterin*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 11./12. Februar 2023 in Berlin

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

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

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, TK-Mitglied

Lehrgangsleiter: 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: Ude-garami, Schwert- und Messertechniken; weitere Inhalte nach Maßgabe des Lehrers. Es werden 2 TE der Gruppe A gem. VOD-DAB anerkannt.

Zeitplan:

Samstag, den 11.02.2023: 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 12.02.2023: 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. Januar 2023** erbeten; sie gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

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*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2023 – Ergänzung / Änderung (kursiv-fett)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
03. – 05.02.2023	Trainer-C-Fortbildungslehrgang	Frankfurt/M.	Lehrer gemäß Einladung des BLA
11./ 12.02.2023	Bundeslehrgang ab 1. Kyu / Schwerpunkt: Ude-garami, Schwert- und Messertechniken; Rest nach Maßgabe des Lehrers	Berlin	Martin Glutsch, 7. Dan, TK-Mitglied

Aikido-Verband Niedersachsen e. V.

Lehrgangsplan 2023

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer
14.01.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
14.01.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Dr. Damian Magiera, 5. Dan Aikido
15.01.2023	Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Dr. Damian Magiera, 5. Dan Aikido
21.01.2023	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido
18.02.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
18.02.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Dr. Damian Magiera, 5. Dan Aikido
19.02.2023	Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Dr. Damian Magiera, 5. Dan Aikido
04./ 05.03.2023	Landeslehrgang ab 5. Kyu	VfB Langenhagen e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido

18.03.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
18.03.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
19.03.2023	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
15.04.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
15.04.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
16.04.2023	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
06.05.2023	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido
13.05.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido
13.05.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
14.05.2023	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
20./ 21.05.2023	Landeslehrgang ab 5. Kyu	MTV Soltau e. V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido; Helge Heino, 4. Dan Aikido
10./ 11.06.2023	Landeslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
23.09.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Norbert Knoll, 4. Dan Aikido
23.09.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
24.09.2023	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
01.10.2023	Kyu-Prüfungsworkshop	AVNI e. V. / Misburg	Technischer Leiter des AVNI
14.10.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Norbert Knoll, 4. Dan Aikido
14.10.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
15.10.2023	Danvorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
21./ 22.10.2023	Landeslehrgang ab 5. Kyu	AV Hannover e. V.	André Himpel, 3. Dan Aikido
11.11.2023	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido
18.11.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Norbert Knoll, 4. Dan Aikido

18.11.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
19.11.2023	Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
25./ 26.11.2023	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Braunschweiger JC e. V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido
16.12.2023	Landes-Kyu-Training für 5. – 2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Norbert Knoll, 4. Dan Aikido
16.12.2023	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido
17.12.2023	Danvorbereitungs- lehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e. V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido

**Ort für Landes-Kyu-Training, Regionaltraining (ZT), Dan-Vorbereitungs-Lehrgang
und Landes-Jugend-Training:**

30625 Hannover OT Misburg, Ludwig-Jahn-Str.

Trainingszeiten:

Landes-Kyu-Training von 13.00 – 15.00 Uhr

Regionaltraining (ZT) von 15.30 – 18.00 Uhr

Dan-Vorbereitungslehrgang von 9.30 – 12.00 Uhr

Landes-Jugend-Training von 14.00 – 16.00 Uhr

Kyu-Prüfungsworkshop von 10.00 – 15.00 Uhr

Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI

Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des AVNI

合氣道



Sport braucht

dein Ehrenamt.

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 über Nacht berühmt wird,
hat an den Tagen davor viel gearbeitet.

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2023“:

1. Dezember 2022