



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 2/2024

Nr. 194

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e.V. (DAB)
Verantwortlich: Dr. Thomas Oettinger, Geschäftsstelle des DAB;
Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen; Tel.: 07181 / 9946010;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Dojoeröffnung im Genbu-Kai Lübeck mit Meister Paul Froehly

Eine Schwertkata hatte ich mir von meinem Freund Paul Froehly gewünscht für den Eröffnungslehrgang der Aikido-Sektion im Genbu-Kai Lübeck. Etwas, was auch den Anfängerinnen und Anfängern Spaß macht und ihnen ein Verständnis für den Zusammenhang der Schwertarbeit mit der waffenlosen Arbeit vermittelt.

„Kein Problem“ für Meister Froehly, der ein wirklicher Meister dieses Faches ist. Als Schüler von Maître Daniel André Brun erlangte er in dessen Schule, der Fédération d'Aïkido Traditionnel, den 6. Dan im Aikido und den 5. Dan im Katana. Bokken und Katana sind für ihn quasi Körperteile, sie erscheinen angewachsen, wenn man sieht, wie Paul mit der Waffe verschmilzt: „Ki Ken Tai Ichi“: Energie, Schwert und Körper sind eins geworden. Wie kein anderer kennt Paul die Tiefenstrukturen der Techniken, die Geheimnisse dieser Waffe. So war denn auch sein Ziel, uns nicht nur eine Kata zu zeigen, sondern den Kontext zu erklären, sodass alle Lehrgangsteilnehmer/-innen vom 4. Dan bis zum 6. Kyu verstanden, was in welcher Position zu tun war.



Die Kata der 8 Formen wird in zwei Blöcke geteilt, je nachdem zu welcher Seite zuerst ausgewichen und zuerst abgewehrt wird. Man trainiert die Kata zu zweit, muss sich aber immer einen weiteren Uke vorstellen, den man auch ausschalten soll. Die Ziele von Nagas Shomen-uchi sind in der ersten Technik die Hand, in der zweiten der Bauch – bzw. der Hüftknochen, wenn man mit dem Bokken arbeitet –, in der dritten Technik die Gurgel, in der vierten der Nacken. Zu beachten ist, dass in Frankreich sehr wohl ein Unterschied gemacht wird zwischen Bokken aus Holz und Katana aus Metall. Mit dem Bokken wird auf Knochen oder andere feste Körperstrukturen geschlagen (z.B. Kehlkopf), mit dem Katana werden weiche Muskel- und Gewebestrukturen geschnitten. Diese Unterscheidung erscheint mir sehr logisch und überzeugt mich mehr als die Gleichsetzung von Bokken und Katana, wie sie meist im DAB vorgenommen wird, aber das mag Geschmackssache sein.



Die weiteren vier Formen, bei denen Nage zuerst nach rechts ausweicht und horizontal den Bauch von Uke schneidet bzw. auf den Hüftknochen schlägt, nimmt folgende Trefferflächen ins Visier: Handgelenk, Nacken, aufgestellte Ferse und in Technik 8 ein Doppelschlag auf den Nacken, der verfehlt wird, weil Uke ausweicht, indem er in die Knie geht, beim Aufstehen dann aber am Kehlkopf getroffen wird.

Das war viel Futter für alle Graduierungen, sodass Paul die Kata in weiser Voraussicht schon im Vorfeld in zwei Trainingsblöcke eingeteilt hatte. Auch hier merkte man seine Jahrzehnte lange Erfahrung als Lehrer bzw. Meister. Da er individuell angepasst korrigierte und auch den Lernstoff binnendifferenzierte, d.h. für die verschiedenen Niveaus unterschiedliche Details betonte oder wegließ, hatte jeder gut zu tun und alle kamen zu einem Erfolgserlebnis. Auch meine „jungen“ Schülerinnen und Schüler machten super mit. So ein Schwert in der Hand weckte bei ihnen ungeahnte Energien und war eine riesige Motivation! Stolz gingen alle nach dem Training von der Matte.



Damit aber auch der gemeinsame Austausch nicht zu kurz kam, waren wir in der Mittagspause gemeinsam italienisch essen und nach der zweiten Einheit auf dem weihnachtlichen Mittelaltermarkt im Schatten der Marienkirche Drachenblut (Punsch) trinken.

Auch unser Dojoleiter Dirk Kather, 5. Dan vom Shito-Ryu Genbu-Kai, der nach langer Aikido-Pause die erste Trainingseinheit mit uns absolviert hatte, war bei Pizza und Pasta dabei. Dies hat mich besonders gefreut, da ich sehr glücklich bin, in meinem Karateverein nun auch für meine neue Aikidogruppe ein Zuhause gefunden zu haben. Für den Vorstand war es klar, dass der Verein den Lehrgang unterstützt, und ich freue mich darauf, auch für die Zukunft wieder spannende Lehrerinnen und Lehrer einzuladen. Die Planungen laufen bereits ...

Dieser Lehrgang hat auch gezeigt, dass unser Sektionsname „Kokoro“ gut gewählt ist. Mit Paul verbindet uns eine herzliche Freundschaft und ich glaube, dass auch viele Teilnehmer/-innen, die ihn erst an diesem zweiten Advent kennen gelernt haben, ihn ein wenig ins Herz geschlossen haben.

Es war uns eine Ehre, dass er die weite Reise aus dem Elsass bei Schnee und Eis in den Norden Deutschlands angetreten ist, um als Lehrer auf diesem Lehrgang die Dojoeröffnung mit uns zusammen zu begehen. Dafür ein großes Dankeschön und „à la prochaine“ – bis nächstes Mal.

*Frauke Drewitz,
Genbu-Kai Lübeck e.V.*

Unsere Präsidentin Dr. Barbara Oettinger zu Gast in Dresden

Am 2. Adventswochenende 2023 war Barbara zu Gast in Dresden und hat uns bei einem Bundeslehrgang begeistert. Der durch verschiedene Krankheiten dezimierte Teilnehmerkreis erlebte eine gutgelaunte und motivierte Trainerin. Sie eröffnete den Lehrgang mit den Worten: „Wir werden eine Prüfungsvorbereitung für alle anwesenden Aikido-Grade machen.“



Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan, und Lehrgangsleiter Klaus Schuster

So gab es zum Thema 3. Kata in Verbindung mit der 1. Kata einen bunten Reigen durch das Prüfungsprogramm. Jede einzelne Technik wurde handgelenkschonend erklärt, gezeigt und geübt. Dabei konnte jeder etwas mitnehmen, besonders da die 3. Kata von jedem Übenden ja anders interpretiert und ausgestaltet wird.





Ergänzt und abgerundet hat Barbara alles durch verschiedene Exkursionen mit dem Stab. Es war für viele ein hervorragender Jahresabschlusslehrgang.



*Klaus Schuster,
Takebayashi-Dojo e.V.*

Prävention im DAB

Bereits seit vielen Jahren engagiert sich die Jugend im Deutschen Aikido-Bund e.V. (DAB) für die Etablierung eines Schutzkonzeptes. An der Erarbeitung waren bereits viele verschiedene Mitglieder aus Bundesverband und Landesverbänden beteiligt. Seit 2021 haben wir ein von der deutschen Sportjugend (dsj) anerkanntes, vollständiges Konzept mit Ansprechpersonen in den meisten Aikido-Landesverbänden und auf Bundesebene. Auf Bundesebene ist aktuell Ingrid Kositzki unsere Beauftragte zur Prävention sexualisierter Belästigung und Gewalt (PsBG).

2022 haben wir dann mit der Ausweitung des Konzeptes von der Jugend auf den gesamten Verband begonnen. Nun ist es uns als Jugend eine große Freude, dass mit dem Beschluss der Bundesversammlung vom 28.10.2023 das Konzept offiziell für den ganzen Verband gültig ist! Außerdem wurde die Position der*des PsBG-Beauftragten als kooptiertes Mitglied in das Präsidium aufgenommen.

Das Konzept umfasst neben den Ansprechpersonen und dem Ehrenkodex, den alle mit Trainer*innenschein bereits kennen und unterschrieben haben, noch weitere Dokumente, auf die wir mit diesem Text aufmerksam machen möchten. Alle Dokumente sind auf der Webseite der Jugend zum Download bereitgestellt und die Ansprechpersonen gelistet oder verlinkt (<https://www.aikido-jugend.de/praevention.php>).

Das Grundgerüst des Konzeptes bildet unser Schutzkonzept, welches die Risikobewertung im Aikido und einen Interventionsleitfaden, wie man sich im Falle eines Verdachts verhalten sollte, zusammenfasst. Zusätzlich gibt es einen Verhaltensleitfaden, der kurz zusammenstellt, wie jede*r Trainer*in mithelfen kann, eine präventive Vereins- und Verbandskultur zu etablieren.

Als abschließendes Element zählt ein Evaluationsbogen zu den Dokumenten. Eine gesunde Feedback-Kultur, in der alle es gewohnt sind, Rückmeldungen zu geben, und die Erfahrung machen, dass ihre Anliegen ernst genommen werden, ist wichtig, um bei auftretenden Übergriffen Betroffene zu ermutigen, sich Hilfe zu holen. In der näheren Zukunft soll der Evaluationsbogen auch digital und für Veranstaltungen individualisierbar zur Verfügung gestellt werden, um die Nutzung möglichst einfach zu machen.

Sollte jemand einen Verdacht haben, davon erzählt bekommen oder selbst betroffen sein, gibt es mehrere Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen: Die Ansprechpersonen sind durch Workshops beispielsweise der dsj oder der Landessportbünde geschult, in solchen Fällen zu helfen und zu unterstützen. Sie hören zu, dokumentieren und vermitteln weitere Hilfe, sofern gewünscht. Die Entscheidung, an welche der Ansprechpersonen man sich wendet, liegt dabei allein bei der Hilfe suchenden Person!

Wer sich nicht an eine Ansprechperson innerhalb des DAB wenden möchte, kann sich darüber hinaus direkt an die Anlaufstelle der dsj und des DOSB „safe sports“ (<https://safesport.dosb.de/>) wenden oder außerhalb des Sports an Stellen wie den „Weißen Ring“. Eine Liste überregionaler Anlaufstellen ist auf der Webseite und im Schutzkonzept aufgeführt. Zusätzlich gibt es meist auch lokale Anlaufstellen, die zu zahlreich sind, um sie alle aufzuführen.

Wir möchten alle Mitglieder ermuntern, sich die Konzepte anzusehen und in den eigenen Trainingsalltag zu integrieren. Die Trainer*innenausbildung des DAB schließt das Thema ein und wer sich mit oder ohne Trainer*innenschein zu dem Thema austauschen möchte, den laden wir herzlich zu unserem jährlichen Workshop für Kinder- und Jugendtrainer*innen (https://www.aikido-jugend.de/download/2024/2024_JTW_Hamburg_Ausschreibung.pdf) ein (auch wenn du kein solches Training gibst). Hier bauen wir jedes Jahr eine Einheit ein, die nach einem informativen Einstieg vor allem die Bedeutung für den Trainingsalltag aus Sicht der Teilnehmenden diskutiert.

Natürlich stehen auch alle Ansprechpersonen und wir als Jugendvorstand für eure Fragen und Anmerkungen jederzeit zur Verfügung. Hierbei ist noch wichtig zu betonen, dass ein solches

Konzept gelebt werden muss, was neben dem offenen Austausch darüber auch eine fortlaufende Anpassung auf Basis der gesammelten Erfahrungen aller bedeutet. Also bringt euch ein!

Lasst uns gemeinsam Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Aikido stark machen und ihnen eine sichere und mit viel Spaß verbundene Trainingsumgebung bieten.

Euer Bundesjugendvorstand

Jugendveranstaltungen 2024

Viele nutzen den Start ins neue Jahr für die Planung und wir möchten euch dabei gerne mit ein paar Ideen inspirieren. ;-)

Die Ausschreibungen für unseren Workshop für Kinder- und Jugendtrainer*innen, das Samurai-Camp und das Bajuwarencamp sind bereits fertig und auf unserer Webseite zu finden:

<https://www.aikido-jugend.de/lehrgangsplan.php>.

Vielleicht möchtest du bei einer der Veranstaltungen dabei sein bzw. die Kinder/Jugendlichen aus deinem Training.

Der diesjährige **Workshop** findet am **9. und 10. März in Hamburg** statt. **Anmeldeschluss ist der 14. Februar 2024** und wir möchten euch bitten, eure Anmeldung unter Angabe von Themen, die euch interessieren würden, über den Verein gesammelt an **aikido@maikschulze.de** zu schicken. Weitere Details findet ihr in der Ausschreibung:

(https://www.aikido-jugend.de/download/2024/2024_JTW_Hamburg_Ausschreibung.pdf).

Wir würden uns sehr freuen, wenn ihr dieses Jahr mit dabei seid!

Unsere beiden Sommercamps sind noch etwas hin, aber wir möchten euch bitten, die Ausschreibungen zeitnah an Kinder und Jugendliche in eurem Verein zu verteilen. Anmeldeschluss beim **Samurai-Camp** ist der **27.03.2024**. Das **Bajuwarencamp** hat am **01.04.2024** Anmeldeschluss. Die weiteren Unterlagen zum Samurai-Camp (Elternklärung, Packzettel und Vereinsanmeldung) findet ihr auf unserer Webseite (s.o.).

Als Vorankündigung möchten wir schon mal darauf hinweisen, dass der **Bundesjugendlehrgang** dieses Jahr voraussichtlich **Mitte Oktober in Ingolstadt** stattfindet. Details folgen, sobald wir die notwendigen Details klären konnten.

Außerdem möchten wir nochmals kurz auf unseren Plan hinweisen, **Landesjugendlehrgänge und auch in Vereinen einzelne Kinder-/Jugendtrainings zu besuchen**, um uns als Jugendvorstand besser bekannt zu machen. Wenn ihr also eine Veranstaltung plant, bei der ihr uns gerne dabei hättet, **sagt uns Bescheid** und wir schauen, dass möglichst ein Jugendvorstandsmitglied und ein*e Junior-Beisitzende*r dabei sind.

Wir freuen uns auf ein ereignisreiches Jahr 2024 mit vielen tollen Veranstaltungen!

Euer Jugendvorstand

Vier Ehrennadeln des Sportbundes für Angehörige des 1. Judo-Clubs Worms

Ehre, wem Ehre gebührt. Der Präsident des Sportbundes Rheinhessen, Herr **Klaus Kuhn**, konnte vier Mitgliedern des 1. Judo-Clubs Worms e.V. die Ehrennadel des Sportbundes Rheinhessen für außergewöhnliche ehrenamtliche Leistungen überreichen.

Bruno Pozelis engagiert sich seit Jahrzehnten im Aikido als Trainer und Betreuer. Dabei betreut er Kinder und Erwachsene und bringt ihnen Aikido von der „Pike“ auf bei. Dazu kommen noch fast zwanzig Jahre Mitarbeit im Vorstand des 1. JCW und in diversen Verbänden.

Richard Herrmann formt den 1. JCW als Kassenwart im geschäftsführenden Vorstand und als erster lizenzierter Vereinsmanager seit über 12 Jahren. Dazu engagiert er sich als angehender ÜL im Bereich Judo, betreibt aktiv Ju-Jutsu, BJJ und ist zusätzlich noch in anderen Vereinen aktiv.



*Zwei der Geehrten: Richard Herrmann, Bruno Pozelis;
dazwischen Sportbundpräsident Klaus Kuhn*

Beate Toledo prägt den 1. JCW seit über 50 Jahren. Anfangs als aktive und erfolgreiche Judo-Wettkämpferin, Übungsleiterin, Kampfrichterin und Prüfungsbeauftragte. Sie ist seit über 40 Jahren im Vorstand des 1. JCW als Schrift- und Protokollführerin tätig. Dazu kümmert sie sich noch um die Städtepartnerschaften mit Auxerre und Mobile.

Patrick Alberti steht im wahrsten Sinne des Wortes für den Judoport. Ob als erfolgreicher Wettkämpfer, als herausragender Trainer, Spezialist für Kata, Wettkampfbetreuer oder Kampfrichter – Patrick beherrscht den Judoport in allen Facetten. Aber er ist auch ein Sportler, der „weit über den Tellerrand hinausschaut“. Mit viel Teamgeist hat er die MMA-Abteilung des 1. JCW mitbegründet und kontinuierlich aufgebaut. Seine sportlichen Aufenthalte in Japan, Spanien und Italien haben auch seinen Verein geprägt.

Ehrenamtler halten das, was andere Versprechen. Der 1. Vorsitzende des 1. Judo-Clubs Worms sagt DANKE und RESPEKT an die Geehrten.

*Ronald Eisenhauer,
1. Vorsitzender des 1. Judo-Clubs Worms e.V.*

Man ist einfach nur kleiner

Zum Bundeslehrgang in Bad Malente-Gremsmühlen vom 19. bis zum 21. Januar 2024 reisten gut 40 Aikidoka nicht nur aus dem hohen Norden an, um bei Bundestrainer Karl Köppel die Themen Hanmi-hantachi, Ude-kime-nage und Kokyu-nage zu bearbeiten.

Karl war am Freitag früh mit seiner Frau Inge mit dem Auto aus Aalen angereist und trotz Unwetterwarnung gut angekommen.

So konnte es am Freitagabend mit der ersten Einheit losgehen. Karl kombinierte beim Thema Hanmi-hantachi stets die Arbeit im Stand mit der Arbeit auf Knien. So begannen wir mit Kokyu-nage aus Ushiro-kakae-tori und Ushiro-kubi-shime. Für die Arbeit des Nage im Kniestand brachte Karl eine absolut einleuchtende Erklärung: „Man ist einfach nur kleiner.“

Spannend waren dann auch Bewegungsverwandtschaften wie bei der Abwehr gegen Katate-tori-yokomen-uchi mit dem Abschluss Shiho-nage, der aus diesem Angriff fast genau wie aus Mune-tori auszuführen ist und bei dem man auf Knien dann den Kopf ggf. gar nicht mehr durchdrehen muss, weil der Winkel des Armes von Uke viel günstiger ist, wenn Nage auf Knien arbeitet. Manches wird halt auch einfacher, wenn man kleiner ist.

Am Samstag ging es zunächst mit Kokyu-nage und dann mit Sumi-otoshi aus Katate-ryote-tori weiter. Karl zeigte eine spannende Tenkan-Version, bei der sich Nage eindreht und Uke in Richtung auf dessen „drittes Bein“ führt. Das dritte Bein ist ja bekanntlich u. a. auch für die Führung bei Ude-osae sehr wichtig.

Samstagnachmittag kam dann der Stab als Verlängerung der Hand zum Einsatz. Für mich ganz neue Ausführungen von Ikkyo und Ude-kime-nage nutzen die Hebelwirkung des Stabes, der bereits im Greifmoment um 180 Grad gekippt werden kann, sodass er auf der Schulter von Uke landet und der vordere Fassungspunkt hin zum dritten Bein verlängert wird. Da ist es wieder das dritte Bein ... Auch Koshi-nage aus Katate-ryote-tori übten wir mit Stab und drehten und drehten; auch Uke drehte und fiel.

Bei Ude-garami nutzen wir nach dem Angriff Shomen-tsuki das Zurückpendeln des Uke, um dann die hintere Hand zu fassen. Nun sind Ikkyo und andere Bodentechniken möglich, wie eben Ude-garami, wenn man den Stab einfädelt. Karl sprach in Bezug auf die Bodentechniken noch einmal an, wie wichtig es für Uke ist, den Angriffsarm als Selbstschutz zu beugen, bzw. für Nage, den gebeugten Arm (unsere gefährlichste Waffe) zu kontrollieren.



Meister Karl Köppel, 8. Dan Aikido

Nach einem Randori zu dritt, das den Einsatz des Atemi trainierte, schloss den Tag ein Gruppenrandori mit vorgegebenen Angriffen und Techniken (wie z. B. Kokyu-nage, Irimi-nage oder auch Shiho-nage) ab. Danach waren alle wirklich sehr zufrieden.

Die aufgezeigten Prinzipien und Elemente galt es auch am Sonntag umzusetzen, als wir alle gut gelaunt weitermachten und uns u. a. dem Tenchi-nage widmeten. Die Zeit der Morgeneinheit ging so schnell vorbei.

Wir haben nicht nur das gemeinsame Training genossen, sondern auch die guten Gespräche in den Abendstunden. Leider war am Freitag trotz genauer Planungsabsprachen von unserer Seite die hauseigene Kneipe nicht geöffnet, sodass sich mehrere Aikidoka aufmachten und flüssige Nahrung an der nahe gelegenen Tankstelle erwarben. Roland Nemitz erklärte dann auch, dass der AVSH als kleine Entschädigung die Kosten dafür übernehmen würde. Am Samstag lief das „Abendprogramm“ dann auch mit hauseigener Versorgung etwas unkomplizierter und wir nutzten die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen oder alte zu pflegen. Das geht im Sport- und Bildungszentrum Malente wirklich immer sehr gut, da die Übernachtung vor Ort erfolgt und man einfach Zeit miteinander verbringen kann.



So kann ich sagen, dass es ein rundum gelungener Lehrgang war, und bedanke mich im Namen aller für die Organisation, vor allem aber bei Karl für seinen unglaublichen Einsatz. Ich freue mich schon auf das nächste Mal.

*Frauke Drewitz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit des AVSH*

Was draufsteht, sollte auch drin sein

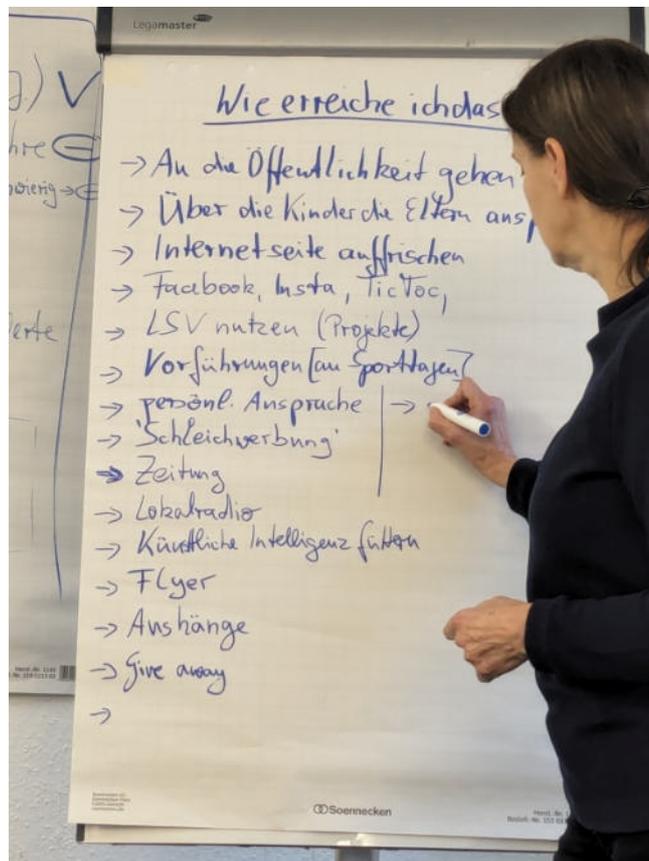
Workshop des AVSH zur Verbands- und Vereinsentwicklung

Wie schaffen wir es, neue Mitglieder für uns zu gewinnen? Dies war wohl die Kernfrage, die die 13 Teilnehmer und Teilnehmerinnen unseres Workshops umtrieb. Am ersten Sonntag im Februar versammelten sich der Vorstand des Aikido-Verbands Schleswig-Holstein sowie einige Vereinsvertreter im Haus des Sports zu einer gemeinsamen Arbeitsbegegnung. In Zeiten, in denen fast alle Vereine mit sinkenden Mitgliedszahlen zu kämpfen haben und zwar über viele Vereinssportarten hinweg, wollte der ASVH-Vorstand den Austausch suchen und lud mit Frau Karin Schulze Kersting als Moderatorin einen echten Profi als Leitung für den Workshop ein. Vier Stunden wollten wir zusammensitzen und uns austauschen, um Verein und Verband weiterzuentwickeln.

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde kamen wir dann auch schnell zu der Frage, welche Gruppen wir überhaupt mit unserer Mitgliederwerbung gewinnen wollen. Unter Berücksichtigung aktueller gesellschaftlicher Rahmenbedingungen kristallisierte sich heraus, dass ein effizienter Einsatz unserer Mittel (finanziell wie personell) wahrscheinlich bei der Gruppe der Menschen über 40 erfolgen sollte. Neben Neueinsteigern lohnt es sich für uns, Wiedereinsteiger und -einsteigerinnen in den Blick zu nehmen.

Nach der Analyse und Zielfindung begannen wir uns nun darüber auszutauschen, wie dieses Ziel zu erreichen sei. Zentral bei der Werbung um Mitglieder ist der Aspekt, dass die geschürten Erwartungen sich mit den auf und um die Matte gemachten Erfahrungen decken sollten, sodass Zufriedenheit erzeugt wird.

In Zeiten des demografischen Wandels, der hohen Arbeitsbelastung auf Seiten von Arbeitnehmern, höheren Ansprüchen an die sogenannte „Life-work-balance“ und insgesamt verändertem Freizeitverhalten ist es wichtig, den Mehrwert herauszustellen, den Aikido bietet. So klärten wir zunächst die Frage, wozu Aikido gut ist. Ein vielseitiger und bunter Strauß an Ideen kam zusammen, der deutlich machte, dass Aikido so unendlich viel mehr darstellt als nur den Aspekt der Selbstverteidigung. Ob dieser für das Aikido zentral ist, darüber diskutierten wir freudig und kontrovers. So wurde deutlich, dass die unterschiedlichen Aspekte des Aikido für jeden und jede unterschiedlich zu gewichten sind und dass in der Außendarstellung auf Authentizität geachtet werden sollte: Was draufsteht, sollte auch drin sein.



Die Moderatorin Frau Karin Schulze Kersting

Wie nun konkret werben? Zunächst sammelten wir, ohne zu werten, verschiedene Kanäle, über die wir die Menschen erreichen können. Eine Bewertung und der Austausch erfolgten erst in Schritt zwei, um zu verhindern, dass Beiträge zurückgehalten oder abgewürgt würden. Frau Schulze Kersting hatte hier sehr interessante Zahlen und Fakten zu den verschiedenen Werbewegen bereit, sodass wir z.B. die Wirksamkeit von Flyern und Handzetteln ganz neu bewerten konnten. Auch der Wert eines gemeinsamen Logos zum Zwecke eines hohen Wiedererkennungseffektes wurde uns so noch einmal deutlich vor Augen geführt.



Die Arbeitsgruppe

Insgesamt kam beim Austausch keine „Eier legende Wollmilchsau“ heraus, aber doch ein bunter Strauß an Ideen, die es im letzten Schritt dann in den Vereinen umzusetzen gilt. Je nachdem, wen man ansprechen will, muss man die entsprechenden Kanäle wählen. Als Beispiele einer für uns neuen Idee sei hier einerseits der Eintrag des Vereins in die Sportlandkarte des DOSB zu nennen (siehe auch den Leitartikel in aa 4/2023). Auch auf www.vibss.de sei hier hingewiesen, das Vereins-, Informations-, Beratungs- und Schulungssystem des LSB NRW, in welchem Vereine alle Infos für Vorstände und auch die für erfolgreiche Öffentlichkeitsarbeit nötigen Informationen finden.

Abschließend sammelten wir Wünsche aus den Vereinen an den Landesverband, dazu noch Anregungen, wie dessen Unterstützung in Zukunft aussehen könnte. Hier werden wir als Landesverband Bewährtes nach Möglichkeit fortsetzen und auch ein erneutes Arbeitstreffen in diesem Format nicht aus den Augen verlieren. Die Möglichkeit des Austausches ist Gold wert, stärkt den Zusammenhalt und ermöglicht die Übernahme guter Ideen von anderen für die eigene Praxis.

Erfreulicherweise hatte der Vorstand zum Mittag für alle Pizza bestellt, sodass wir nicht nur zufrieden, sondern auch körperlich gestärkt am Nachmittag wieder nach Hause fuhren.

*Frauke Drewitz,
Sachbearbeiterin für Öffentlichkeitsarbeit AVSH*

Trainer-C-Fortbildung in Malente

Picke packe vollgepackt war das Programm zur Trainer-C-Lizenz-Fortbildung des AVSH. Uli Schümann (7. Dan) hat als Lehrwart und Lehrgangsführer einige interessante Punkte zusammengestellt.

Nach Ankunft, Erledigung der Formalitäten und dem Abendessen ging es gleich ins Dojo. Agnes Schröder (4. Dan) als Dozentin lud uns auf eine besondere Reise ein: „Aikido und Inklusion“ war ihr Thema. Sie brachte uns sehr anschaulich die Arbeit und die Verständigungsmöglichkeiten mit gehörlosen Mitmenschen auf der Matte nahe. Es stellte uns Teilnehmende vor die Herausforderung, Anweisungen und Erklärungen nonverbal zu überlegen, schließlich wurden wir alle mit Ohrstöpseln ausgestattet und konnten selbst schlecht hören. Tatsächlich bewegten wir uns alle damit auf ungewohntem Terrain, funktioniert doch unsere Vermittlung der Techniken/Bewegungen eher über das Sehen und Hören, aber schnell legten wir diese Scheu ab.



Am Samstag ging es gleich wieder ins Dojo. Ulis Thema war die „drehende Hüfte“. Wer Uli als Meister kennt, wusste schon, was einen erwartet. Aber auch diese Einheit brachte uns viele Erkenntnisse – gehört Uli doch immer wieder zu den Meistern, die ihr eigenes Tun auf der Matte hinterfragen, prüfen und optimieren. In Arbeitsgruppen stellten wir unter verschiedenen Themenaspekten Verkettungsmöglichkeiten vor. Uke hatte die Aufgabe, einen zweiten Angriffsversuch zu starten und sich nicht „willenlos abwerfen bzw. ablegen zu lassen“. Uli ermunterte uns alle, nicht den „willigen konditionierten Uke“ zu mimen, sondern auch mal dem Nage eine Schwäche in der Führung/Ausführung mitzuteilen. Dabei sollte es nicht um Blockade oder Verweigerung gehen, sondern darum, sich gemeinsam dem Optimum zu nähern.

Nach einer kurzen Pause brachte uns Arne Hüls die Möglichkeit nahe, evtl. Schulkooperationen einzugehen, um so zu versuchen, über diese Schiene neu interessierte Kinder, Jugendliche oder evtl. als Folge dieses Projektes Lehrkräfte und Eltern der Schulkinder zu gewinnen. Im DAB gibt es mit dem Walldorfer SV (Hamburg; Jojo Eiselen) einen Verein, der Aikido als Fach im Hamburger Lehrplan einbringen konnte. Es ist geradezu erschreckend, wie schwach der Kinder- und Jugendbereich im DAB zurzeit aufgestellt ist. In NRW gibt es z.B. nur noch vier Abteilungen/Sparten, die Kinder- und Jugendarbeit anbieten, im AVSH sieht es mit fünf Vereinen nicht wesentlich besser aus. Die Nachwirkungen der Corona-Zeit, ein anders Freizeitverhalten und kürzere Bindungen an Angebote jeder Art haben wohl dazu geführt.

Auch gibt es natürlich in diesem Bereich deutlich zu wenig engagierte Trainer. Der „einfachste“ Weg, so etwas evtl. zu implementieren, ist der „Offene Ganzttag“ oder die „Betreute Schule“. Innerhalb des „normalen“ Unterrichts Aikido als Fach zu installieren, ist an hohe Hürden geknüpft – da bedarf es einer wesentlich höheren Qualifikation als nur einer Trainerlizenz. Das Problem ist natürlich, für diese oft in der Nachmittagszeit stattfindende „Betreuung“ dann Trainer zu finden. Auch kam die Überlegung auf, ob wir uns mit unserem Angebot nicht „unter Wert verkaufen“ und vielleicht offensiver mit den Themen Selbstbehauptung, Selbstvertrauen, Persönlichkeitsentwicklung und Konfliktlösung in die Werbung gehen sollten. Letztendlich werben andere Anbieter mit den gleichen Slogans. Genau wie bei uns im Aikido wird man auch bei diesen SV-Anbietern erst durch langes Training sich wirklich verteidigen können oder ein gewisses Auftreten erlernen. Dieser Ansatz sollte in den Vereinen, in den Landesverbänden und im DAB durchaus mal diskutiert werden.

Anschließend gab es einen Vortrag von Markus Hansen (5. Dan) zum Thema Aiki und Kokyu. Markus ging auf die historische Entwicklung der Begriffe bis zur heutigen Deutung ein. Auch die Auslegung der jeweiligen Kanji war ein Thema in seinen Ausführungen. Für an der Historie des Aikido und deren Weg in die heutige Zeit Interessierte ein sehr interessanter Vortrag.

Nach dem Abendessen galt es, diesen Vortrag in die Praxis umzusetzen und in kleinen Übungen, meist in Seiza/Zaho, seine Zentrumsarbeit in Verbindung mit der Atmung zu verbessern. Es ging hier nicht darum, in gewaltiger Vielfalt alle möglichen Kokyu-nage-Formen abzuarbeiten, sondern sich auf sein Zentrum und den Verbindungsaufbau zu Uke zu konzentrieren.



Sonntag widmeten wir uns der Prävention sexualisierter Gewalt. Niemand Geringeres als die Fachfrau schlechthin Ingrid Kositzki, unsere Bundesbeauftragte, hielt diesen Vortrag. Sie stellte das in Ordnung und Satzung des DAB verankerte Konzept vor. In Arbeitsgruppen arbeiteten wir dann an den Themen: Wo fängt Belästigung/Gewalt an? Wie wird sie ausgeübt? ... Da dieses Thema eigentlich schon alleine für mehrere Lehreinheiten genügt hätte, reichte die Zeit nur aus, verschiedene Aspekte des Entstehens und der Verhinderung zu beleuchten. Es wurde sich sehr angeregt und intensiv ausgetauscht. Auch ein wirklich wichtiger Punkt in dieser Diskussion war, dass wir Trainer sowohl Augen als auch Ohren aufhalten müssen, können wir doch erster Anlaufpunkt und Ansprechpartner für Gefährdete auch außerhalb des Dojos direkt oder indirekt sein. Und auch immer wieder darauf zu achten, uns selbst nie in solche „gefährliche“ Situationen zu begeben, ist eine wichtige Erkenntnis. Einiges, was gut gemeint ist, könnten Außenstehende ganz anders interpretieren: Die freundschaftliche Umarmung, die Hilfestellung und, und, und.

Als letztes Thema hatte sich Uli „Aikido in der Realität und wie können wir das auf der Matte darstellen“ ausgewählt. Vordergründig ging es um das Uke-Verhalten und wie kann ich im Training neben einer „schönen Technik“ auch noch den Bezug zur Realität darstellen. Auch hier wurden wir in Arbeitsgruppen unterteilt und sollten verschiedene Aspekte beleuchten. Diese stellten wir dann der Gesamtgruppe vor. Leider fehlte bei diesem wichtigen Thema die Zeit, das Vorgetragene dann jeweils noch zu analysieren, und unsere Aufgabe wird es nun sein, selbst da aktiv unsere Trainingsarbeit zu hinterfragen. Einig waren sich alle, dass man natürlich auch nie vergessen darf, was für ein Teilnehmerkreis in den Gruppen trainiert und wie effektiv ich somit die Technik anwenden kann, um Uke nicht zu verletzen. Ein sehr gutes Ukemi des Uke macht es Nage natürlich einfacher. Auch ist allgemein feststellbar, dass das Üben des Angriffsverhaltens Ukes eine ausbaufähige Aufgabe für uns alle sein wird.

Aufgrund des engen Zeitplans und der Bindung an die Essenszeiten fielen das Resümee, die Verabschiedung und der Dank wesentlich zu kurz aus. Somit ist das hier unbedingt nachzuholen. Danke an Ulrich „Uli“ Schümann für die hervorragende Organisation, Planung und Durchführung dieser Fortbildung. Sich wieder ein Wochenende plus Vorbereitungs- und Nachbereitungszeit um die Ohren zu hauen, ist heute nicht mehr selbstverständlich. Ein weiterer Dank gilt den anderen Dozenten, die mit ihren Lehreinheiten das Programm sehr bereichert haben. Nicht unerwähnt bleiben soll, dass dieser Austausch abends in gemütlicher Runde in „Susus Kotten“ fortgesetzt wurde; auch diese Runden tun viel für das Verständnis untereinander.

*Detlef Kirchhof,
MTSV Hohenwestedt e.V.*

Alfred Heymann in Langenhagen

Es ist zur schönen Tradition geworden, dass der Aikido-Verband Niedersachsen e.V. (AVNI) im Frühjahr einen Landeslehrgang mit Alfred Heymann, 8. Dan Aikido, beim VfB Langenhagen ausrichtet. Dieser fand diesmal am 2. und 3. März 2024 statt.

Mit einer beeindruckenden Teilnehmerzahl von 37 Aikidoka, darunter eine erfreuliche Anzahl an Kyu-Graden, war die Tatami sehr gut besucht. Auf dem Programm standen Stabtechniken. Alfred erklärte die Techniken sowohl mit dem Stab, gegen den Stab aber auch ohne Stab. Nach einigen dynamischen Führungsübungen wurden am Samstag verschiedene Techniken wie Irimi-nage, Kote-gaeshi, Sumi-otoshi und Kote-mawashi trainiert. Alfred betonte dabei die Bedeutung natürlicher Bewegungen und weshalb auf überflüssige Zusatzbewegungen wie künstliches Ausholen etc. besser verzichtet werden sollte. Es galt, den Angriff fließend in einer natürlichen Sabaki-Bewegung anzunehmen, die Angriffsenergie weiterzuführen und schließlich den Uke ins Ungleichgewicht zu bringen, ohne sein eigenes Gleichgewicht aufzugeben.



Alfred demonstrierte diese Prinzipien mit eleganter und konsequenter Führung. Ob der Angriff mit dem Stab, gegen den Stab oder waffenlos erfolgt, ist dabei nicht von Belang. Es war insbesondere (aber nicht nur) für Stab-Neulinge eine große Herausforderung, den Stab „wegzudenken“, hält man doch etwas in den Händen, was zum gelegentlichen „Festklammern“ verleitet. Gleichwohl konnten alle Teilnehmenden ihr individuelles Erfolgserlebnis mitnehmen. Die fröhliche Stimmung auf der Tatami wurde durch das schöne Frühjahrswetter und das einzigartige Schattenspiel der Bäume im Hintergrund an der großen Panorama-Fensterwand noch verstärkt. Die Atmosphäre war einfach schön.

Am Sonntag ging es mit ebenso guter Stimmung weiter. Während des Aufwärmens mit dem Stab zeigte Alfred diverse Grundformen, welche auch ohne Partner ausgeführt werden können. Anschließend knüpfte Alfred an die Elemente des Vortages an, wobei er ein weiteres Augenmerk auf die ganzheitliche Bewegung und die Harmonisierung zwischen Körper und Stab setzte. Die Bewegungen sollten nicht nur mit den Armen, sondern zusammen mit dem Zentrum ausgeführt werden. Mit diesen Erfahrungen ging es dann zu den Techniken zur Abwehr des Stabes. So trainierten wir bspw. den Sumi-otoshi, den Ude-kime-osae, Kokyu-nage und den Kote-hineri. Alfred

ließ den Trainierenden viel Zeit zum Üben und gab der jeweiligen Graduierung entsprechende Hinweise. Dadurch war es für jeden Teilnehmer möglich, etwas mitzunehmen, an dem im heimischen Dojo weiter gefeilt werden kann.



Das Organisationsteam des VfB Langenhagen zeigte sich erneut als toller Gastgeber und sorgte nicht nur für einen reibungslosen Ablauf, sondern auch für das leibliche Wohl aller Teilnehmenden. Mit köstlichen Wraps, Pizzaschnecken und Muffins wurden die Energiereserven wieder aufgeladen, während die Gespräche über die Erlebnisse des Lehrgangs in einer angenehmen Atmosphäre weitergingen. Ein herzliches Dankeschön gebührt dem VfB Langenhagen im Namen aller Teilnehmenden, ebenso natürlich auch Alfred Heymann, der durch seine hochgeschätzte Expertise einmal mehr zum Erfolg des Lehrgangs beigetragen hat.

Eine weitere Besonderheit ist, dass der Lehrgang, obwohl als Landeslehrgang ausgerichtet, auch für die Lehrgangskategorie B zählt und mit bis zu zwei Trainingseinheiten B gewertet wird. Wir freuen uns schon auf den nächsten Lehrgang im kommenden Jahr.

*Stefan Renschke, Alexander Warninck,
Aikido-Verband Niedersachsen e.V.*

DOSB-Kampagne zum Internationalen Frauentag am 8. März 2024

Die Präsidentin des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) Dr. Barbara Oettinger ist derzeit eine der 16 Präsidentinnen der 101 Mitgliedsorganisationen des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Der DOSB präsentiert diese am 8. März 2024, dem diesjährigen Internationalen Frauentag, im Rahmen einer Kampagne, um für mehr Frauen in Führungspositionen des deutschen organisierten Sports zu werben.

Die DOSB-Sonderseiten findet ihr unter:

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/internationaler-frauentag>

8. März: Internationaler Frauentag

“Frauen stellen eine große Chance für den gesamten Sport dar, sei es als Sportlerinnen, Trainerinnen oder als Vorstands- bzw. Präsidiumsmitglieder. Es ist nach wie vor wichtig, Frauen dabei zu motivieren und zu unterstützen, sich im organisierten Sport auf allen Ebenen einzubringen. Beispiele dafür können eine gezielte Ansprache, eine größere Sichtbarkeit weiblicher Vorbilder durch die Auszeichnung verdienstvoller Frauen, Qualifizierungsmaßnahmen und eine effiziente Netzwerkarbeit sein.”

Dr. Barbara Oettinger

**Präsidentin (seit 1999)
Deutscher Aikido-Bund**

#InspireInclusion #FrauenImSport

#IWD2024



Neue Homepage des AVBW

Die neue Website des Aikido-Verbands Baden-Württemberg e.V. erfüllt alle technischen Anforderungen einer modernen Homepage: Schlanker HTML5-Code, CSS, Darkmode, keine Framesets und brauchbare Anzeige auf allen Geräten von PC über Tablet bis Smartphone.

Die neue Homepage ersetzt die alte Version von 1998:

<https://aikido-avbw.de/>

*Michael Zimnik,
AVBW-Sachbearbeiter Öffentlichkeitsarbeit*

Aikido-Verband Baden-Württemberg e.V.

Lehrgangsplan 2024

(Stand 28.03.2024)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Leitung
13.01.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
14.01.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
20.01.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
27.01.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
10.02.2024	Landeslehrgang Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
24.02.2024*	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
25.02.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
16.03.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Mario Verschl, 3. Dan Karl Köppel, 8. Dan
17.03.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Karl Köppel, 8. Dan
23.03.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
23.03.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
13.04.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
14.04.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
20.04.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
04.05.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
04.05.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
01.06.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
08./ 09.06.2024	Landeslehrgang	Aalen	Roger Zieger, 6. Dan
22./ 23.06.2024	Landeslehrgang	Bruchsal	Karl Köppel, 8. Dan
20.07.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
26.07. – 28.07.2024	Trainer-C-Fortbildung	Landessportschule Ostfildern-Ruit	Silvia Müller-Samendinger u. a.
04.08. – 10.08.2024	Landes-Wochenlehrgang ab 5. Kyu Aikido	LZ Herzogenhorn	Martin Glutsch, 7. Dan
24.08.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
14.09.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Ed Grund, 6. Dan

15.09.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Ed Grund, 6. Dan
21.09.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
21.09.2024	Landeslehrgang Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
12.10.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Martin Glutsch, 7. Dan
13.10.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
19.10.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
19.10.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
25.10. – 27.10.2024	Vereinslehrgang	Aikido-Gruppe WN	Junya Nakatsugawa, 6. Dan
02.11.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	ASV Lorch	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan Dr. Barbara Oettinger, 7. Dan
09.11.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
16.11.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
17.11.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
23.11.2024	Landeslehrgang Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
07.12.2024	BB Lehrgangstag	Dojo im AEG Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan
14.12.2024	Landestraining ab 5. Kyu Zentraltraining ab 2. Kyu	Murkenbach-Dojo Böblingen	Martin Glutsch, 7. Dan Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
15.12.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 2. Kyu Aikido	Murkenbach-Dojo Böblingen	Dr. Thomas Oettinger, 7. Dan
21.12.2024	Buki-waza	Heidenheimer SB	Rüdiger Scholz, 5. Dan
29.12. – 31.12.2024	Landeslehrgang	1. Bruchsaler Budoclub	Jürgen Preischl, 6. Dan, u.a.

Anmerkungen:

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

- *) Achtung: Termin abweichend zum Lehrgangsplan des DAB
- Landestraining ab **5. Kyu**, Beginn um **13.30 Uhr; 1 TE-B (3*45 min)**
- Zentraltraining ab **2. Kyu**, Beginn um **16.00 Uhr; 1 TE-B (3*45 min)**
- Dan-Vorbereitungslehrgang ab **2. Kyu**, Beginn um **10.00 Uhr; 1 TE-B (3*45 min)**
- BB-Lehrgangstage: samstags 10.30 Uhr – 12.30 Uhr und 14.30 Uhr – 16.30 Uhr
- Alle anderen Lehrgänge einschließlich Wochenlehrgang im LZ Herzogenhorn gemäß separater Ausschreibung.
- Vereinslehrgänge obliegen der Verantwortung der jeweiligen Vereine, Ausschreibungen erfolgen direkt durch die Vereine.

Ulrich Kühner,
Techn. Leiter des AVBW

Aikido-Verband Niedersachsen e.V.

Lehrgangsplan 2024

Datum	Veranstaltung	Ausrichter / Ort	Lehrer(in)	Thema / Sonstiges
13.01.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 5. Kyu *
13.01.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido	Nage- und Katame-waza bis einschl. 2. Kyu *
14.01.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
20.01.2024	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
17.02.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 4. Kyu *
17.02.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido	Aiki-no-Kata (auf den Knien/2.Form)*
18.02.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Claus-Dieter Sonnenberg, 5. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
02./03.03.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	VfB Langenhagen e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Abwehr und Anwendung des Stabes (Jo) *
16.03.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 4. Kyu *
16.03.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Nage- und Katame-waza, 1. Kyu *
17.03.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
06./07.04.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	MTV Soltau e.V.	Damian Magiera, 5. Dan Aikido	40-jähriges Mattenjubiläum
13.04.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 3. Kyu *
13.04.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Aiki-no-kata (1. Form im Stand) *
14.04.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
04.05.2024	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
11.05.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Manuela Magiera, 4. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 3. Kyu, *
11.05.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Damian Magiera, 5. Dan Aikido	Hanmi-hantachi (Programm 2. Dan)*
12.05.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Damian Magiera, 5. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
25.05.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	SG Benefeld-Cordingen e.V.	Dirk Rabe, 3. Dan Aikido	25-jähriges Spartenjubiläum
08./09.06.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	JKCS Goslar e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto) *
28.09.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Norbert Knoll, 5. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 2. Kyu *
28.09.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Abwehr von Angriffen mit dem Messer (Tanto) *

Datum	Veranstaltung	Ausrichter / Ort	Lehrer(in)	Thema / Sonstiges
29.09.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Anti-Doping-Seminar *
05.10.2024	Arbeitstagung des AVNI	AVNI e.V. / Misburg	Technischer Leiter des AVNI	Kyu-Prüfungs-Workshop
19.10.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Norbert Knoll, 5. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 2. Kyu *
19.10.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Nage- und Katame-waza, 1. Dan, *
20.10.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
26.10.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Einbecker Sportverein v. 2006 e.V.	Norbert Knoll, 5. Dan Aikido	Abwehr und Anwendung des Stabes (Jo) *
09.11.2024	Landes-Jugend-Training ab 6. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Stefan Michels, 1. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
16.11.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Norbert Knoll, 5. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 1. Kyu *
16.11.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Abwehr und Anwendung des Stabes (Jo) *
17.11.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
30.11./01.12.2024	Landeslehrgang ab 5. Kyu	Braunschweiger Judo-Club e.V.	Alfred Heymann, 8. Dan Aikido	Nage- und Katame-waza, 1. Dan *
07.12.2024	Landes-Kyu-Training für 5.–2. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Norbert Knoll, 5. Dan Aikido	Prüfungsprogramm zum 1. Kyu *
07.12.2024	Regionaltraining (ZT) ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Damian Magiera, 5. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers
08.12.2024	Dan-Vorbereitungslehrgang ab 1. Kyu	SG v. 1896 Misburg e.V.	Damian Magiera, 5. Dan Aikido	nach Maßgabe des Lehrers

* Rest nach Maßgabe des/r Lehrers/in

Ort für Landes-Kyu-Training, Regionaltraining (ZT), Dan-Vorbereitungslehrgang und Landes-Jugend-Training:
30625 Hannover-Misburg, Ludwig-Jahn-Str.

Trainingszeiten:

- Landes-Kyu-Training von 13:00 bis 15:00 Uhr
- Regionaltraining (ZT) von 15:30 bis 18:00 Uhr
- Dan-Vorbereitungslehrgang von 9:30 bis 12:00 Uhr
- Landes-Jugend-Training von 14:00 bis 16:00 Uhr
- Kyu-Prüfungs-Workshop von 10:00 bis 15:00 Uhr

Die Einladungen zu den Verbandslehrgängen gehen den Vereinen und Abteilungen des AVNI gesondert zu.

Norbert Knoll, 1. Vorsitzender des AVNI
Dr. Damian Magiera, Technischer Leiter des AVNI

Aikido-Verband Thüringen e.V.

Lehrgangsplan 2024

Datum	Veranstaltung/Inhalt	Ausrichter/Ort	Lehrer/Leitung
10.03 – 15.03.2024	Fachlehrgang 1	Bad Blankenburg	Dr. Dirk Bender, 6. Dan Aikido
16.03.2024	Regionaltraining	Gera	
20.04.2024	Regionaltraining	Gera	
18.05.2024	Regionaltraining	Gera	
15.06.2024	Landeslehrgang	Erfurt	Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido
21.07 – 26.07.2024	Wochenlehrgang des AVTH	Bad Blankenburg	Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido
http://aikido-thueringen.de/wp-content/uploads/2024/02/Einladung_WoLe_2024.pdf			
10.08.2024	Regionaltraining	Gera	
07.09.2024	10-jähriges Jubiläum Bad Frankenhausen	Bad Frankenhausen	Frank Zimmermann, 6. Dan Aikido
14.09.2024	Regionaltraining	Gera	
21.09.2024	Landeslehrgang	Gera	Roger Zieger, 6. Dan Aikido
19.10.2024	Regionaltraining	Gera	
16.11.2024	Regionaltraining	Gera	
14.12.2024	Regionaltraining	Gera	

Anmerkungen:

Regionaltraining immer Samstagnachmittag von 14.00 – 16.30 Uhr,
Turnhalle des Goethe-Gymnasiums/Rutheneum, Johannisplatz 6, 07545 Gera
(schräg gegenüber Haupteingang Gera Arcaden)

*Lars Warnstedt,
Sachbearbeiter PR des AVTH e.V.*