



## Lehrhilfe des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB)



### Erläuterungen zum Prüfungsfach „Theorie“ (POD-DAB)

Stand:  
20.11.2019

*Mit der Erstellung dieser Lehrhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.*

In der Bundesversammlung des Deutschen Aikido-Bund e.V. (26.10.2019) wurden Änderungen bei den Theorie-Fächern „Lehre und Technik des Aikido“ und „Trainerlehre“ in der *Prüfungsordnung für Dan-Grade (POD-DAB)* beschlossen. Diese nachfolgend aufgeführten Neuerungen schienen notwendig, um den theoretischen Prüfungsteil zu bündeln und damit gleichzeitig - auch zur Entlastung der Prüflinge - den bisher benötigten Zeitraum zu verkürzen.

1. Die bisher während der Prüfung zu erstellende, schriftliche Arbeit entfällt.
2. Anstelle des bisher ausschließlich mündlichen Vortrages wird nun ein praktischer gefordert, in dem die Prüflinge eine vorgegebenen Technik mit einem Uke vorstellen und dabei vorgegebene Elemente und Prinzipien des Aikidos am praktischen Beispiel vertiefend erläutern.

Siehe unten die Textvorgaben in der POD-DAB.

#### **Achtung !!**

Folgenden Regelungen gelten für die Prüfungen zum 1. Dan Aikido und 2. Dan Aikido:

- Die konkrete Aufgabenstellung wird eine Woche vor der Prüfung den Prüflingen zur Vorbereitung zur Verfügung gestellt. Hierfür wird die Anlage 2 zur POD-DAB verwendet (siehe Anhang 1 zum 1. Dan / Anhang 2 zum 2. Dan).
- Die Zeitdauer der Präsentation soll - gemäß POD-DAB - 20 Minuten nicht überschreiten.
- Für Anwarter mit gültiger Trainerlizenz Aikido ist diese Forderung erfüllt; sie wird von allen Prüfern mit „bestanden“ bewertet.

Wie bisher sind die Anforderungen für die Prüflinge zum 1. bzw. 2. Dan Aikido entsprechend ihrem Leistungsniveau unterschiedlich ausgestaltet, wie nachfolgend zu ersehen ist.

#### Zum 1. Dan Aikido :

##### **1.2.2 Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido**

*Der Anwarter zeigt mittels einer methodischen Übungsreihe zusammen mit seinem Uke, wie eine vorgegebene Technik einer Zielgruppe erklärt und vermittelt werden kann.*

*Im zweiten Schritt sind die Prinzipien und Elemente des Aikido anhand der vorher vermittelten Technik zu erklären.*

- *Zielgruppe kann Schüler / Jugendliche oder Erwachsene sein.*
- *Die Technik soll aus Nage- oder Katame-Waza des Kyu-Programms stammen und wird durch den Vorsitzenden der Prüfungskommission aus der POK-DAB-Prüfungsmatrix festgelegt.*
- *Der Unterschied zur Ganzheitsmethode soll kurz angerissen werden.*
- *Erwartet wird die Erläuterung zu mindestens einem Element oder Prinzip des Aikido.*

## Anmerkungen zu 1.2.2

- Methodische Übungsreihe

Hier besteht die Vorgabe, einer Zielgruppe anhand einer methodischen Übungsreihe die vorgegebene Technik vorzustellen. Im Gegensatz zur Ganzheitsmethode erfordert dies, sich Schritt für Schritt an die Technik „heranzuarbeiten“.

So ist es notwendig den Aikidokas, welche sich in einem noch relativ frühen Lernstudium befinden, mit dem Einüben der benötigten Schritt- und Bewegungsfolgen, der korrekten Angriffsaufnahme sowie mit dem Führen in die Schlüsselposition der zu lernenden Technik vertraut zu machen.

Mit dem Ansteigen des Leistungsniveaus erhöht sich bei den Aikidokas automatisch die Zahl der bereits eingeübten Techniken, was ein Erlernen der noch anstehenden Verteidigungsformen zunehmend erleichtert. So beispielsweise beim Einüben der Hebeltechniken (Katama-waza), welches in der Regel mit dem Erlernen des Ude-osae beginnt.

Diese Technik beinhaltet Schrittbewegungen (z.B. Irimi- und Tenkan-ashi) und Merkmale (z.B. Ellenbogen-Kontrolle), die wir in den nachfolgend zu erlernenden Hebeltechniken wiederfinden. Unterschiede erkennen wir deutlich daran, wie mit unterschiedlichen Zugriffen an den Händen der Uke die Kontrolle und Fixierung erfolgt.

Diese Konstellation ist beispielhaft für die Anwendung für die Lernprinzipien „vom Bekannten zum Neuen“ oder „vom Leichten zum Schwierigen“ geradezu an.

Ebenso beim Lehren einer anspruchsvolleren Wurftechnik (Nage waza) wie z.B. dem Koshi-nage-kote-hineri ist diese Vorgehensweise anzuwenden. Dies geschieht, in dem wir die Bewegungsabläufe und die Merkmale des Koshi-nage und des Kote-hineri nochmals in Erinnerung rufen, um diese dann in verständlicher Weise zu der „neuen“ Techniken zusammenfügen.

Diese Vorgehensweise ist kennzeichnend für eine methodische Übungsreihe.

- Ganzheitsmethode

Da im Vortrag der Unterschied zur Ganzheitsmethode kurz angerissen werden soll, empfiehlt sich den Unterschied zwischen der obengenannten methodischen Übungsreihe und der Ganzheitsmethode aufzuzeigen und hervorzuheben, aus welchen Gründen wir uns wann für welche Methode entscheiden.

Beide Methoden sind als gleichwertig und zielführend zu bewerten.

Wählen wir im Aikido die Ganzheitsmethode, stellen wir eine Technik im Ganzen vor, also von der Angriffsaufnahme bis hin zum Wurf bzw. bis zur finalen Fixierung. Dieses Lehrmodell bietet sich insbesondere an, wenn es sich bei der Lerngruppe um fortgeschrittene Aikidokas handelt, die bereits alle Bewegungsabläufe (z.B. Sabaki) und die wesentlichen, technischen Elemente und Prinzipien des Aikidos weitgehend verinnerlicht haben.

Wurde das Bewegungsmuster der neuen Technik von diesen gedanklich und körperlich erfasst, kann mit dem Herausarbeiten der für diese Technik typischen Merkmale und den besonderen Details begonnen werden.

Zum 2. Dan Aikido:

### **2.2.2 Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido**

*Der Anwärter zeigt mittels einer methodischen Übungsreihe oder anhand der Ganzheitsmethode zusammen mit seinem Uke, wie eine vorgegebene Technik der Zielgruppe erklärt und vermittelt werden kann.*

*Im zweiten Schritt sind die Prinzipien und Elemente des Aikido anhand der vorher vermittelten Technik zu erklären.*

- *Zielgruppe kann Schüler / Jugendliche oder Erwachsene sein.*
- *Die Technik soll aus Nage- oder Katame-Waza des Programms zum 1. DAN stammen und wird durch den Vorsitzenden der Prüfungskommission aus der POK-DAB-Prüfungsmatrix festgelegt.*
- *Die Technik soll sowohl theoretisch als auch praktisch vorgestellt und erläutert werden, maßgeblich unter Berücksichtigung eines der nachfolgenden Kriterien, das durch den Vorsitzenden der Prüfungskommission vorgegeben wird.*
- *Methodische und didaktische Schwerpunkte bei der Zielgruppe*
- *Aikido: Botschaft des Friedens*
- *Erläuterung der Effizienzhierarchie*
- *Bedeutung der Kata (wenn möglich bezogen auf die vorgegebene Technik)*
- *Bedeutung von „Hara“*

### **Anmerkungen zu 2.2.2.**

Am Anfang des Vortrages sollten die Prüflinge kundtun, mit welcher Lehrmethode (methodische Übungsreihe oder Ganzheitsmethode) sie die vorgegebene Technik vorstellen wollen und dabei ihre Wahl begründen. (Begründungen - siehe oben unter „Anmerkungen zu 1.2.2“).

„Methodische und didaktische Schwerpunkte bei der Zielgruppe“ bedeutet zu entscheiden, welche Lehrmethode (methodische Übungsreihe oder Ganzheitsmethode) wir auswählen (Methodik) und welche Inhalte vermittelt und welche Ziele dabei erreicht werden sollen (Didaktik).

Methodik (das Wie): Welche Umstände veranlassen uns, sich für die Lehrform „methodische Übungsreihe“ oder für die Lehrform „Ganzheitsmethode“ zu entscheiden?

Begründung: Unterschiede zwischen Kinder-, Jugend- oder Erwachsenen-Lerngruppen, welche Lehrform kommt dem jeweiligen Leistungsniveau entgegen, Über- und Unterforderungen vermeiden etc.

Didaktik (das Was): Welche Inhalte und Ziele sollen mit der Vorstellung der Technik erreicht werden?

Begründung: Erlernen des Technikablaufes unter Einbeziehung der Elemente und Prinzipien des Aikidos, Erkennen der für diese Technik typischen Merkmale, Anwenden der einer Angriffskraft angemessene Verteidigung etc.

Bezüglich der Themenvorgaben

- Aikido: Botschaft des Friedens
- Erläuterung der Effizienzhierarchie
- Bedeutung der Kata (wenn möglich bezogen auf die vorgegebene Technik)
- Bedeutung von „Hara“

wird auf die AVB-Lernhilfen verwiesen, die in der Homepage des Aikido-Verband Bayern e.V. (AVB) unter „Ausbildung“ zum Herunterladen bereitliegen.



# Deutscher Aikido-Bund e.V.

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund

## Anlage 1 – POD-DAB

Prüfungsaufgabe für die „Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido“ gem. Ziffer 1.2.2 der POD-DAB

### Aufgabe zum 1. Dan Aikido

Zeige zusammen mit deinem Uke mittels einer methodischen Übungsreihe (Abgrenzung zur Ganzheitsmethode), wie du der Zielgruppe eine vorgegebene Technik (Nage- oder Katame-waza aus dem Kyu-Programm POK-DAB Kap. 5) erklären und vermitteln würdest.

Zähle im zweiten Schritt die Prinzipien und Elemente des Aikido auf und erkläre diese anhand der vorher vermittelten Technik.

Du hast für die Bewältigung der Aufgaben maximal 15 Minuten zur Verfügung.

Die vorgegebene Technik ist:	
Der vorgegebene Angriff ist:	
Die Zielgruppe ist:	<input type="checkbox"/> Schüler/Jugendliche <input type="checkbox"/> Erwachsene

Erwartet werden Ausführungen **zu mindestens drei** der folgenden Elemente und Prinzipien des Aikido:

*Ai, Ki, Do, Irimi, Tenkan, Sabaki, Kokyu, Hara, Tegatana, Kamae, Ma-ai, Kuzushi, Ukemi.*

#### Anmerkungen:

Die Bewertung durch die Kommission richtet sich nach dem Aufbau der methodischen Reihe, der Qualität der Erklärung und der Art und Weise der Vermittlung an die fiktive Zielgruppe.

Die Aufgabe erfordert auch die Abgrenzung der didaktischen Reihe zur Ganzheitsmethode in Form einer kurzen Erklärung.

Die zusammengefassten theoretischen Prüfungsfächer werden von den Prüfern als eine Gesamtnote (bestanden oder nicht bestanden) im Prüfungsbogen angegeben.



# Deutscher Aikido-Bund e.V.

Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund

## Anlage 2 – POD-DAB

Prüfungsaufgabe für die „Theoretische Prüfung zur Trainingslehre und Technik des Aikido“ gem. Ziffer 2.2.2 der POD-DAB

### Aufgabe zum 2. Dan Aikido

Zeige zusammen mit deinem Uke mittels einer methodischen Übungsreihe oder als Ganzheitsmethode, wie du der Zielgruppe eine vorgegebene Technik (Nage- oder Katame-waza zum 1. Dan der POD-DAB Ziff. 1.2.4) erklären und vermitteln würdest.

Hierbei soll die Technik sowohl praktisch als auch theoretisch unter Berücksichtigung **eines** der nachfolgenden fünf Punkte, welcher durch die Prüfungskommission festgelegt und durch den Vorsitzenden vorgegeben wird, erklärt werden:

Die Erläuterung kann sowohl während der Übungsreihe oder alternativ danach durchgeführt werden.

1. Planung und Durchführung einer Übungsstunde für Erwachsene oder Schüler/Jugendliche
2. Aikido: Botschaft des Friedens
3. Erläuterung der Effizienzhierarchie
4. Bedeutung der Kata
5. Bedeutung von „Hara“

Du hast für die Bewältigung der Aufgaben maximal 15 Minuten zur Verfügung.

Methode:	<input type="checkbox"/> Methodische Übungsreihe <input type="checkbox"/> Ganzheitsmethode
Die vorgegebene Technik ist:	
Der vorgegebene Angriff ist:	
Die Zielgruppe ist:	<input type="checkbox"/> Schüler/Jugendliche <input type="checkbox"/> Erwachsene
Technikerläuterung anhand des Punktes:	

### Anmerkungen:

Die Bewertung durch die Kommission richtet sich nach der Qualität der Erklärung und der Art und Weise der Vermittlung an die fiktive Zielgruppe.

Die zusammengefassten theoretischen Prüfungsfächer werden von den Prüfern als eine Gesamtnote (bestanden oder nicht bestanden) im Prüfungsbogen angegeben.