



Lernhilfe

zur Vorbereitung auf den „Trainer C – Aikido“

Darstellung der verschiedenen Themenfelder die in der Ausbildung behandelt werden.

Mit der Erstellung dieser Lernhilfe wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben.

Der Inhalt wurde aus den Unterlagen von Ulrich Schümann und der Sportschule Ruit, sowie aus den Protokollen der Lehrgänge und persönlichen Notizen zusammengestellt.

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines Sportwissen.....	1
Was ist Training?.....	1
Der „gute Trainer“.....	1
Der „gute“ Trainer braucht	1
Anforderungen an den Trainer.....	1
Lehren und Lernen.....	2
Didaktik vs. Methodik.....	2
Lehrverfahren.....	2
Trainingsmethoden vs. Lehrmethoden.....	2
Methodenauswahl.....	2
Kommunikation.....	3
Definition: Kommunikation.....	3
Definition: Interaktion.....	3
Aspekte der Kommunikation.....	3
Methodik zur Fehlerkorrektur.....	3
Allgemeiner Ablauf einer Trainingseinheit.....	4
Phasen der Trainingseinheit.....	4
Belastungsverlauf innerhalb einer Trainingseinheit.....	4
Aufwärmen.....	5
Wozu Aufwärmen?.....	5
Wie Aufwärmen?.....	5
Funktionsgymnastik.....	5
Allgemeine biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Einfluss auf das Training.....	6
1. Das physiologische Gesetz (= die Funktion betreffend).....	6
2. Das morphologische Gesetz (= die Formveränderung betreffend).....	6
3. Homöostase und Überkompensation.....	7
4. Gesetz von der Qualität des Trainings.....	7
Dehnen.....	8
Dehnmethoden.....	8
Einsatzbereiche, Ziele und Effekte des Dehnen.....	8
Methodische Hinweise zum dehnen.....	8
Einflussgrößen auf die Beweglichkeit.....	8
Sportliche Leistung.....	9
Definition: Sportliche Leistung.....	9
Sportliche Leistungsfähigkeit basiert auf.....	9
Koordinative Fähigkeiten.....	10
Definition: Koordinative Fähigkeiten.....	10
Erschwerte Ausführungsbedingungen.....	10
Konditionelle Fähigkeiten.....	11
Definition: Konditionelle Fähigkeiten.....	11
Krafformen (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer).....	11
Kräftigung.....	11
Zusammenhang zwischen den Belastungsmerkmalen.....	12
Pausen im Konditionstraining.....	13
Die „lohnende Pause“.....	13
Intensive vs. Extensive Intervallmethode.....	14
Beispiele für ein aerobes Ausdauertraining.....	14
Pulsbereiche im Ausdauertraining.....	14
Zirkeltraining.....	15
Entstehungshintergrund.....	15
Merkmale.....	15
Methodisch-organisatorische Besonderheiten.....	15
Bewegungsapparat.....	16
Definition: Bewegungsapparat.....	16
Wirbelsäule.....	16
Gelenke.....	16
Energiebereitstellung im Muskel.....	17
Anaerobe Energiegewinnung (ohne Sauerstoff).....	17
Aerobe Energiegewinnung (mit Sauerstoff).....	17
Grundlegendes Zusammenspiel aerob ↔ anaerob.....	17
Herzkreislaufsystem.....	17
Ernährung.....	18
Nährstoffe.....	18
Mineralien (Salze).....	18
Spurenelemente.....	18
Vitamine.....	18
Ballaststoffe.....	18
Wasser.....	18
Nahrungsmenge.....	18
Vorbeugen und Behandeln von Verletzungen und Infektionskrankheiten.....	19
offene Verletzungen.....	19
geschlossene Verletzungen (die PECH Regel).....	19
Ursachen für Verletzungen:.....	19
Infektionskrankheiten.....	19
Aufsichtspflicht und Haftung.....	20

Aufsichtspflicht und Haftung (1).....	20
Aufsichtspflicht und Haftung (2).....	21
AIKIDO Wissen.....	22
Einflüsse auf die Entwicklung der BUDO Disziplinen.....	22
Shintoismus.....	22
Buddhismus.....	22
Omoto.....	22
Konfuzianismus.....	22
Christentum.....	23
Taoismus.....	23
Religiöser Hintergrund.....	23
Gesellschaftlicher Hintergrund.....	23
Technischer Hintergrund.....	23
Der Weg der körperliche Kunst (Jutsu) zum ganzheitlichen Weg (Do).....	24
Die Geschichte des Aikido.....	25
Morihei Uyeshiba 14.12.1883 – 26.04.1969.....	25
Was ist AIKIDO?.....	27
Ergänzende Informationen zur Entwicklung von AIKIDO.....	27
Elemente, Techniken und Prinzipien des Aikido.....	28
Elemente des Aikido.....	28
Techniken des Aikido.....	28
Prinzipien des Aikido.....	29
Egänzende Information.....	29
Zusammenhang zwischen Elementen, Techniken und Prinzipien.....	29
Die Effektivitätshierarchie.....	30
Andere Aikido-Stile und Verbände.....	31
Der Aikikai Stil.....	31
Iwama Ryu / Takemusu / Dento Iwama Ryu.....	31
Aiki-Osaka.....	31
Shinshin Toitsu Aikido / Ki-Aikido.....	31
Tendoryu-Aikido.....	31
Nishio-Aikido.....	31
Yoshinkan-Aikido.....	32
Shodokan-Aikido.....	32
Yoseikan-Aikido / Yoseikan-Budo.....	32
Real Aikido.....	32
Entwicklung des Aikido in Deutschland.....	33
Der DAB.....	34
Gründungsdaten des DAB.....	34
Hintergründe und Entwicklung des DAB.....	34
Embleme.....	35
Die Organe des DAB.....	35
Trainerausbildung im DAB.....	36
DAB Satzung, Ziffer 3.2.5.....	36
Chronologie.....	36
Begriffsklärungen.....	36
Ausbildungen der Landessportbünde/-verbände.....	36
Ausbildungen der Fachsportverbände.....	36
Ausbildungen des DOSB.....	37
Übungsleiter P.....	37
Sport pro Gesundheit.....	37
Kyu und Dan Prüfungen im DAB.....	38
Zweck und Funktion der Prüfung.....	38
Satzungsziele.....	38
Ordnungen im DAB.....	38
Ziele der Prüfung.....	38
Umsetzung der Prüfung.....	38
Prüfungskategorien.....	38
Gütekriterien von Prüfungen.....	38
Voraussetzungen und Anforderungen bei Kyu-Prüfungen.....	39
Voraussetzung und Anforderungen für Dan-Prüfungen.....	39
Planung und Durchführung einer Aikido-Übungsstunde.....	40
Planungsfaktoren.....	40
Methodische Übungsreihe.....	40
Struktur der Trainingseinheit.....	40
Beispielstunde.....	41
Hinweise für Erwachsene.....	41
Hinweise für Anfängerkurs Erwachsene.....	41
Motorisches Lernen.....	42
Lernen.....	42
Bewegungslernen.....	42
Grobform.....	42
Grobkoordination.....	42
Von der Grob- zur Feinform.....	42
Von der Grob- zur Feinkoordination.....	42
Automatisierung, Stabilisierung der Bewegung.....	42
Methoden des variierten Übens.....	42
Bedeutung der Sinne.....	43
Die kategoriale Erfassung.....	43

Bewegungsverwandtschaft.....	43
Körperhaltung / Distanz.....	43
Einflüsse für eine Bewegungsausführung.....	43
Themen aus dem Aikido Training.....	44
Heranführen an Ukemi.....	44
Warum fällt der Uke?.....	44
Lehrgänge und sonstige Veranstaltungen.....	45

Allgemeines Sportwissen

Was ist Training?

Unter Training versteht man einen umfassenden vielschichtigen Prozess. Dieser ist gekennzeichnet durch den planmäßigen, systematischen Einsatz zielgerichteter Maßnahmen zur Steigerung und Stabilisierung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Training ist zielgerichtet und soll einen Effekt haben.

Soll Zustand ermitteln → Ist ↔ Soll Abgleich → Trainingsziele festlegen → Durchführen
(neue Ziele → Durchführen → ...)

Der „gute Trainer“

Der „gute“ Trainer braucht ...

Handlungskompetenz (= die Fähigkeit, sich u. Andere ziel-, situations- u. anforderungsangemessen zu steuern und zu organisieren):

- Fachkompetenz : „Diplomwissen“ im Sport und allgemein
- Vermittlungskompetenz: Fachwissen überbringen können
- Sozialkompetenz: z.B. Glaubwürdigkeit, Wertschätzung, Kritikfähigkeit, ...
- Selbstkompetenz: sich selbst körperlich und mental regulieren können

Anforderungen an den Trainer

- Menschlich
 - Selbstbewusstsein
 - Ausstrahlung
 - Menschenkenntnis
 - Wärme
 - Flexibel
 - Einfühlungsvermögen
 - Motivation
- Sozial
 - Toleranz
 - Förderung der Gruppe
- Pädagogisch
 - Kenntnis der Methode
 - Fähigkeit zur Vermittlung an Teilnehmerbedarf angepasst
- Fachlich
 - technische Fähigkeiten
 - Beurteilungsvermögen
 - Lernfähigkeit
 - Fähigkeit zur Korrektur

Trainer → Vorbild und Autorität!

Lehren und Lernen

Didaktik vs. Methodik

Didaktik beschäftigt sich mit den Lernzielen des Unterrichts oder Trainings.
Methodik mit der Vorgehensweise festgelegte Lernziele zu erreichen.

Lehrverfahren

- induktives Lernen
 - vom Speziellen zum Allgemeinen
 - Bsp.: Newton beobachtet Fallen von Apfel → Gravitationsgesetz
 - erfordert intensives Durchdenken dessen, was man erlebt hat
 - benötigt u.U. Viel zeit
 - ist anfänglich vielleicht spekulativ
- deduktives Lernen
 - vom Allgemeinen zum Speziellen
 - Bsp.: In der Schule wird anhand des Gravitationsgesetzes ein spezieller Fall besprochen
 - nützt bereits vorhandenes Wissen und ermöglicht hier die Fortentwicklung

Trainingsmethoden vs. Lehrmethoden

- Trainingsmethoden (wie wird trainiert)
 - Wiederholungsmethode
 - Intensive Intervallmethode
 - Extensive Intervallmethode
 - Dauermethode
- Lehrmethoden (wie wird das Wissen vermittelt)
 - Teillernmethode
 - didaktischer Aufbau möglich (Übungsreihe)
 - Teilerfolge sollen motivieren
 - Einzelheiten können verwirren
 - Blick auf das eigentliche Ziel geht verloren
 - Ganzheitsmethode
 - bequemer für den Trainer
 - Kenntnis der Gesamtform ermöglicht das Einordnen von Teilaspekten
 - die Bewegung wird nachgeahmt, ohne sie verstanden zu haben

Methodenauswahl

Die Methodenauswahl richtet sich nach

- Trainings- / Lernzielen
- Trainings- / Lerninhalten (z.B. der Schwierigkeit)
- Niveau der Teilnehmer
- Organisationsrahmen (Halle, Geräte, Medien, ...)

Gefördert werden soll die Grob- u. Feinkoordination, variable Verfügbarkeit (automatisieren von Techniken).

Kommunikation

Definition: Kommunikation

- Inhalt und Intention sind für den Sender eindeutig
- Die Kodierung in einer Nachricht ist NICHT eindeutig
- Die Dekodierung durch den Empfänger ist nicht eindeutig
→ Missverständnisse sind möglich

Definition: Interaktion

- zusammengesetzt aus „inter“ (lat.: zwischen) und Aktion (lat.: Handlung, Tag)
- Es geht um eine gegenseitige Beeinflussung von Handlungen zwischen verschiedenen Handelnden

Aspekte der Kommunikation

- Sachebene → „Worüber informiert wird“
- Beziehungsebene → „Wie stehen wir zueinander“
- Selbstoffenbarung → „Was ich über mich sage“
- Appellebene → „Was ich erreichen will“

Methodik zur Fehlerkorrektur

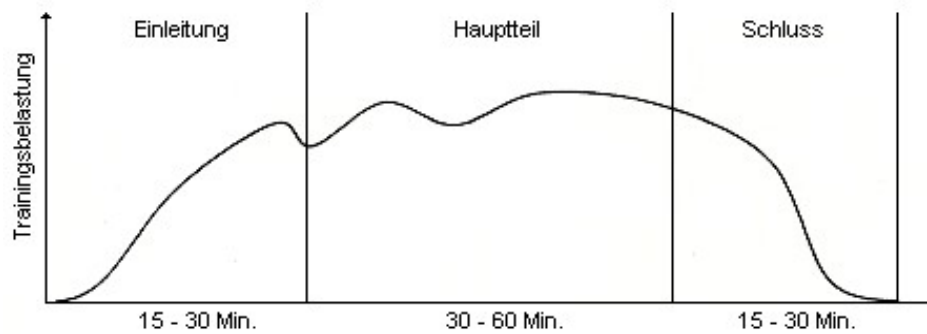
- Beobachten der Bewegungshandlung
(Schema/Struktur, Perspektive, mehrmals)
- Fehler- und Ursachenanalyse
(Soll - / Ist – Vergleich, Hauptfehler finden)
- Korrektur des Hauptfehlers
(generelle vor individuellen Korrekturen)
- Kontrolle der neuen Bewegungshandlung

Allgemeiner Ablauf einer Trainingseinheit

Phasen der Trainingseinheit

- Allgemeines Aufwärmen
- Spezielles Aufwärmen
- techn./takt. Vorbereitung
- Koordination/Technik
- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Anaerobe Ausdauer
- Aerobe Ausdauer
- Ver-/Bestärkung
- Cool-Down

Belastungsverlauf innerhalb einer Trainingseinheit



(Abb. Belastungsverlauf innerhalb einer Trainingseinheit)

Aufwärmen

Wozu Aufwärmen?

- Verbesserung der koordinativen Leistungsvoraussetzungen
- Verringerung des Risikos von Muskelverletzungen
- Gezielte Lockerung, Dehnung und Vorbelastung der später besonders belasteten Muskeln
- Verbesserung der Gelenkbelastbarkeit
- Verbesserung der psychischen Voraussetzungen für das Sporttreiben
- Verbesserung der allg., organischen Leistungsvoraussetzungen
- Herz-Kreislauf-Anregung, Sauerstoffversorgung

Wie Aufwärmen?

- Umfassend und zielgerichtet
- Abwechslungsreich gestalten
- Explosive, schnellkräftige bzw. hoch beanspruchende Bewegungen vermeiden
- Nicht „nur“ Aufwärmen, sondern Aufwärmen + Stabilisationsübungen + Gruppenkontakt + Koordinationsschulung
- Dehnungsgrundsätze beachten / beobachten (Knie, Wirbelsäule, ...) und korrigieren
- Ständige körperliche Aktivität mit langsam ansteigender Intensität

Funktionsgymnastik

Ziel: Förderung und Erhaltung der Funktion des Bewegungsapparats

Aufwärmen immer aktiv! → Massage bewegt die Gelenke nicht!

Durch die Gelenkbewegung wird die Durchblutung gefördert → Gelenkkapsel bildet mehr Gelenkschmiere → setzt Reibung herab + Knorpel wird ernährt, kann aufquellen → Streffung der Gelenkkapsel → bessere Führung + Sicherheit!

Allgemeine biologische Gesetzmäßigkeiten und ihr Einfluss auf das Training

1. Das physiologische Gesetz (= die Funktion betreffend)

Organe, Strukturen und Formen eines Organismus entwickeln sich nur weiter, wenn sie genutzt und belastet werden! Ändert man die Funktion (=Belastung) eines Organs (=Muskel) beeinflusst man dessen qualitative Beschaffenheit und erhöht bzw. erniedrigt dessen spezifische Leistungsfähigkeit.

→ Grundsatz der regelmäßigen ganzjährigen Belastung!

2. Das morphologische Gesetz (= die Formveränderung betreffend)

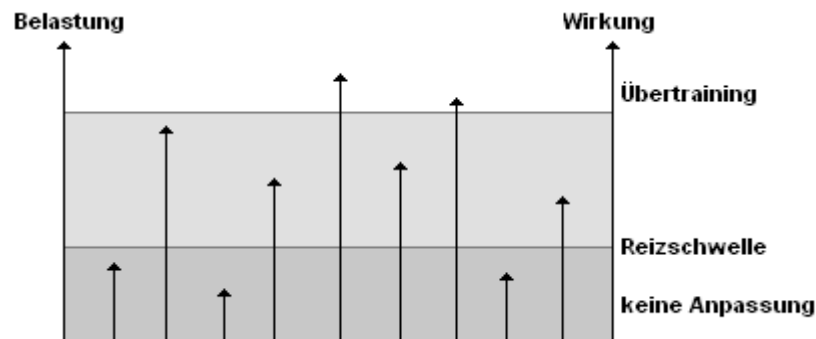
Gesetz zum Zusammenhang zwischen der Stärke der Funktion (=Belastung) und der Reaktion der organischen Beschaffenheit.

Zu schwache Trainingsreize führen zum Abbau der organischen Form. Starke Reize führen zu einer Weiterentwicklung der Strukturen und Leistungsfähigkeit. Zu starke Reize können einen Leistungsabfall (=Übertraining) verursachen.

Der Organismus passt sich einer gesteigerten Funktion nur an, wenn eine Reizschwelle überschritten wird. Dieser Schwellenwert liegt bei untrainierten Sportlern bei etwa 20%-30% des jeweils individuellen maximalen Leistungsvermögens. Die Reizschwelle (=innere Belastung) verschiebt sich mit zunehmender Leistungsfähigkeit des Organismus nach oben; d.h. Trainingsbelastung muss angepasst/gesteigert werden!

→ Grundsatz der überschwelligen Belastung

→ Grundsatz der individuellen Belastung



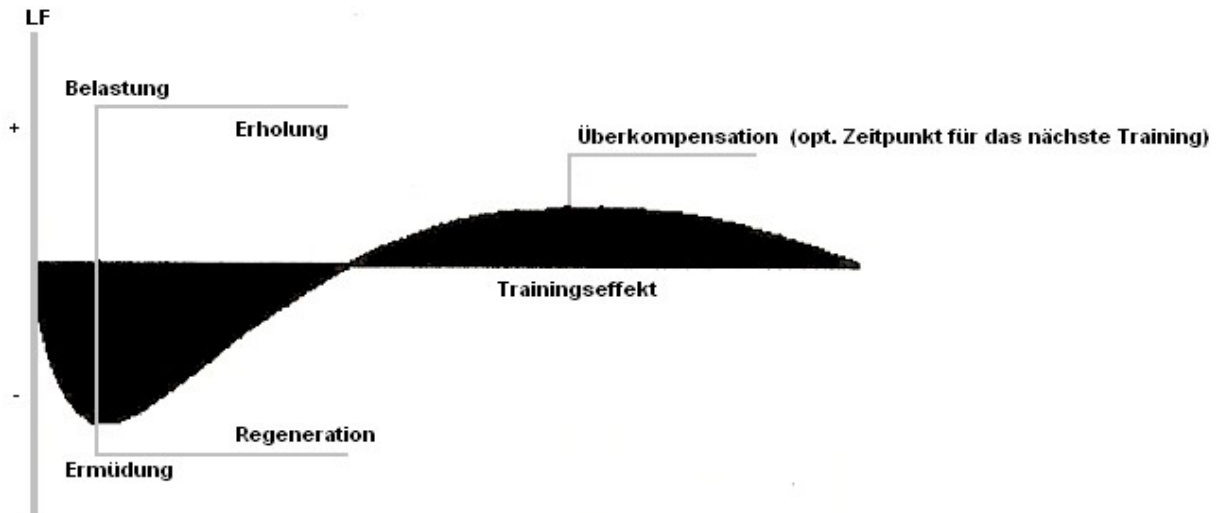
(Abb. Das morphologische Gesetz)

3. Homöostase und Überkompensation

Der Organismus strebt die Erhaltung des Gleichgewichts (Homöostase) zwischen seiner Leistungsfähigkeit und den an ihn gestellten Anforderungen an.

Bei starken, überschwelligen Belastungen nimmt die Leistungsfähigkeit zunächst ab – der Körper ermüdet. In der nachfolgenden Erholungsphase stellt der Organismus seine Leistungsfähigkeit wieder her. Die regenerativen Prozesse gehen dabei über das Ausgangsniveau hinaus (=Überkompensation)!

Grundsätzlich gilt, je länger der Belastungsreiz ist, der zur Erschöpfung führt, desto länger dauert die Regenerationsphase!
Grundsatz der optimalen Relation zwischen Belastung und Erholung



(Abb. Überkompensation)

4. Gesetz von der Qualität des Trainings

Spezifische Trainingsbelastungen führen auch immer zu spezifischen biologischen Anpassungen.

D.h. Trainingseffekte können trotz gleicher Übungsinhalte völlig unterschiedlich sein, wenn die Zusammensetzung der Belastungskomponenten (=Reiz-Intensität, -Dauer, -Dichte und -Umfang) verschiedene Belastungsstrukturen aufweisen!

Dehnen

Dehnmethoden

- Aktiv (Dehnen mit der Kraft des Gegenspielers (Antagonist))
 - statisch (Dauerdehnung)
 - dynamisch (Intermittierend durch Antagonist)
- Passiv (Durch äußere Kräfte, Schwerkraft, Hilfsmittel, Partner)
 - statisch (Dauerdehnen, CHRS, PI(R))
 - dynamisch (Intermittierend, Hilfsmittel, Schwerkraft)

Statisch = Die Dehnung wird kontrolliert und ohne Nachfedern ausgeführt

Dynamisch = Am Bewegungsende werden kleine, rhythmische Bewegungen durchgeführt

Intermittierend: nach ca. 5-9 Sek. wird die max. Dehnspannung verlassen und nach 2-3 Sek. wieder eingenommen.

→ während der 2-3 Sek. wird der Muskel durchblutet

PI(R) = erst Dehnung aufbauen → Anspannung aufbauen → Entspannen → weiterdehnen

CHRS = Contract Hold Relax Stretch, erst anspannen dann Dehnung (zügiger Übergang). Gehirn sagt bei Anspannung „Muskel gib nach“ → dort wird reingedeht

(Agonist = Spieler → Arbeitender Muskel / Antagonist = Gegenspieler, gedehnter Muskel)

Einsatzbereiche, Ziele und Effekte des Dehnen

- Aufwärmen (Vordehnen)
Ziel: Vorbereitung auf die Belastung
Effekt: Bessere Durchblutung der Muskulatur und Gelenke, erhöhte Elastizität
Anmerkung: relativ kurz, 2 Wdh. pro Muskelgruppe, max. 5 Sek. handeln
(zu langes statisches Dehnen vermindert Schnellkraftfähigkeit)
- Hauptteil (Beweglichkeitstraining)
Ziel: Muskul. Dysbalancen vorbeugen/beheben, Beweglichkeitsverbesserung, Entspannung
Effekt: erhöhte Elastizität, neuromuskuläre Ansteuerung
Anmerkung: längere Dehndauer
- Ausklang (Nachdehnen)
Ziel: Cool-Down
Effekt: Unterstützung der körpereigenen Regenerationsfähigkeit

Methodische Hinweise zum dehnen

- langsam in die Position rein und raus
- nicht wippen sondern gleichmäßig bewegen
- Ausgangsposition und Bewegungsausführung sind präzise und exakt
- Korrigiere die Übung
- Körperspannung
- ruhig und entspannt atmen
- Konzentration auf den zu dehnenden Muskel
- keine Schmerzen
- Wisse, warum du genau diese Übung durchführst
- Übungen zielgruppengerecht und funktionell auswählen
- Demonstrieren der Übung
- Entspannte Atmosphäre schaffen
- auf Haltung achten, korrigieren
- Nicht über langen Hebel dehnen
- Nicht verletzt dehnen
- Vorher Aufwärmen! (Herz-Kreislauf-Aktivierung)
- Atemhinweis/kontrolle
- Loslassen können (Kopf → Muskeln)

Einflussgrößen auf die Beweglichkeit

- Gelenkstruktur
- Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Elastizität von Sehnen, Bändern, Gelenkkapsel

Sportliche Leistung

Definition: Sportliche Leistung

- Kondition
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Schnelligkeit
 - Beweglichkeit
- Koordination
 - Differenzierungsfähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Rhythmusfähigkeit
 - Kopplungsfähigkeit
 - Reaktionsfähigkeit
 - Umstellungsfähigkeit
 - Gleichgewichtsfähigkeit
- Kognition
 - Wahrnehmungsfähigkeit
 - Antizipationsfähigkeit
 - Entscheidungsfähigkeit
 - Interpretationsfähigkeit
 - Denken

Sportliche Leistungsfähigkeit basiert auf

- Psychische Fähigkeiten
- Veranlagungsbedingte, konstitutionelle und gesundheitliche Faktoren
- Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Flexibilität)
- Soziale Fähigkeiten
- Taktisch-kognitive Fähigkeiten
- Technik (Koordinative Fähigkeiten, Bewegungsfertigkeiten)

Koordinative Fähigkeiten

Definition: Koordinative Fähigkeiten

- Orientierungsfähigkeit
Wahrnehmung der Position des eigenen Körpers im Raum
- Reaktionsfähigkeit
Sehr schnell auf bestimmte Signale zweckmäßige Bewegungsaktion einleiten
- Umstellungsfähigkeit
Aufgrund einer Situationsveränderung wird die ausgeführte Bewegung korrigiert und ggf. durch eine neue ersetzt.
- Gleichgewichtsfähigkeit
Den Körper und/oder ein Objekt im Gleichgewicht halten
- Rhythmusfähigkeit
Erfassen akustisch vorgegebener, in Bewegung enthaltener oder verinnerlichter Rhythmen und in eine Bewegung umsetzen.
- Differenzierungsfähigkeit (Bewegungsgefühl)
Wahrnehmung von Dehnungs- und Spannungsveränderungen in den Sehnen, der Muskulatur sowie der Winkelveränderung in den Gelenken.
Grundlage für bewusstes Steuern der räumlich zeitlich präzisen Bewegungsaktion.
Basis um in Bewegungen die Kraft ökonomisch und dosiert einzusetzen.
- Kopplungsfähigkeit
Bewegungen einzelner Körperteile werden verbunden. Teilbewegungen zu einer Gesamtbewegung „gekoppelt“.

Koordinative Fähigkeiten sind elementare Leistungsfaktoren für das Erlernen, das Stabilisieren und die situationsangepasste Anwendung von Bewegungsfertigkeiten.

Sie basieren auf Prozessen der Informationsaufnahme, der Informationsverarbeitung und der Bewegungssteuerung und -regelung. Das Training koordinativer Fähigkeiten wirkt sich auf das schnelle Erfassen und Einstellen auf eine Situation, eine präzise Bewegungssteuerung sowie eine erhöhte Lerngeschwindigkeit aus.

Für die gezielte Verbesserung koordinativer Fähigkeiten müssen die koordinativen Anforderungen **über** das normale Maß hinaus erhöht werden. (vielfältige, ungewohnte und schwierige Bewegungen)

Dabei gilt : vom leichten zum schweren, vom einfachen zum komplexen, von bekannten zum unbekanntem

Erschwerte Ausführungsbedingungen

Erschwerte Ausführungsbedingungen können erreicht werden über:

- Veränderung der Bewegungsausführung
Veränderung der Ausgangs- und Endstellung, der Bewegungsrichtung, des Bewegungstempos, des Krafteinsatzes / Spiegelbildliches Üben / Betonung einzelner Bewegungsphasen / Üben mit verschiedenen Körperteilen / Kombination von Übungen / Zusatzaufgaben während der Bewegungsausführung
- Veränderung der Übungsbedingung
Veränderung des Bewegungsraumes, der Anzahl der Mitspieler, der Geländebeschaffenheit, der Signalgebung, der Regeln / Üben unter Zeitdruck / Üben unter Vorbelastung / Üben bei Störeinflüssen, Verwenden von Hilfsmitteln

Einfache Bewegung + erschwerte Ausführungsbedingung → höherer Schwierigkeitsgrad

Konditionelle Fähigkeiten

Definition: Konditionelle Fähigkeiten

- Ausdauer
Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei langanhaltenden körperlichen und geistigen Belastungen und drückt sich u.a. in der schnellen Regeneration aus.
Abhängig von: Psychischen Faktoren / Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel / Energiespeicher
- Kraft
Fähigkeit Widerstände zu überwinden oder dagegen halten zu können.
 - Maximalkraft
 - Schnellkraft
 - KraftausdauerAbhängig von: Muskelquantität (Querschnitt, Anzahl Muskelfasern) / Muskelfaser Zusammensetzung / Intramuskuläre Koordination / Energetische Prozessen
- Schnelligkeit
Fähigkeit auf einen Reiz möglichst schnell zu reagieren und/oder eine Bewegung mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.
 - Reaktionsschnelligkeit
 - Aktionsschnelligkeit
 - FrequenzschnelligkeitAbhängig von: Muskelfaser Typ / Intramuskuläre Koordination / Energiepotenziale (ATP, Kreatinphosphat)

Kraftformen (Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)

- statisch
 - isometrisch = Muskellänge bleibt gleich, die Muskelspannung steigt (Türrahmen auseinander drücken)
- dynamisch
 - exzentrisch = Nachgeben gegen Widerstand (Klimmzug nach unten)
 - konzentrisch = Beugen oder Strecken gegen einen Widerstand (Klimmzug nach oben)→ Exzentrisch ist anstrengender als konzentrisch!

Kräftigung

Verbesserung des Muskel- und Gelenkverhaltens, um Belastungs- und Leistungsfähigkeit zu steigern. Übungen orientieren sich an der Funktionsweise des menschlichen Organismus.

Methodische Hinweise:

- Vor dem Kräftigen Aufwärmen!!!
- Übungen zielgerichtet auswählen
- Zwischen isometrischen (statischen) und isotonischen (dynamischen) Übungen wechseln!
- Belastungen dürfen nicht einseitig sein. (Agonist und Antagonist sowie beide Arme und Beine trainieren)
- Auf funktionell Ausführung achten
- Bei längerem Üben kurze Bewegungspausen machen, um die Muskulatur zu lockern und die Konzentration aufrecht zu erhalten!

Möglichkeiten zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades:

- Erhöhung des Widerstandes (Partner; Gewicht; zusätzliche Geräte)
- Verlängerung der Hebel
- Verkleinerung der Unterstützungsfläche bzw. Auflagefläche
- Zusatzbewegungen mit Armen und/oder Beinen

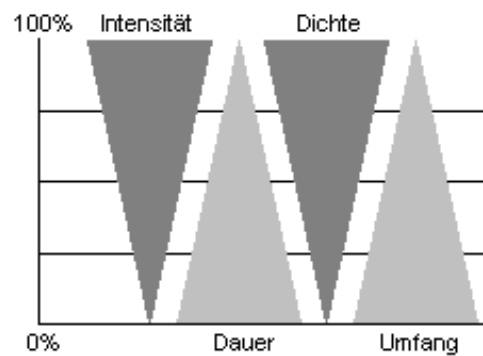
Zusammenhang zwischen den Belastungsmerkmalen

Belastungsmerkmale

- Reiz – Intensität (+)
Geschwindigkeit, Beschleunigung, Last, Pulsfrequenz, Bewegungseigenschaft (explosiv)
- Reiz – Dauer (-)
Zeit, Weg, Wiederholungen/Serie
- Reiz – Dichte (=Pause) (+)
Zeit, Weg, Pulsfrequenz
- Reiz – Umfang (-)
Gesamtbelastungszeit/weg, Serien-Zahl, Gesamtwiederholungszahl

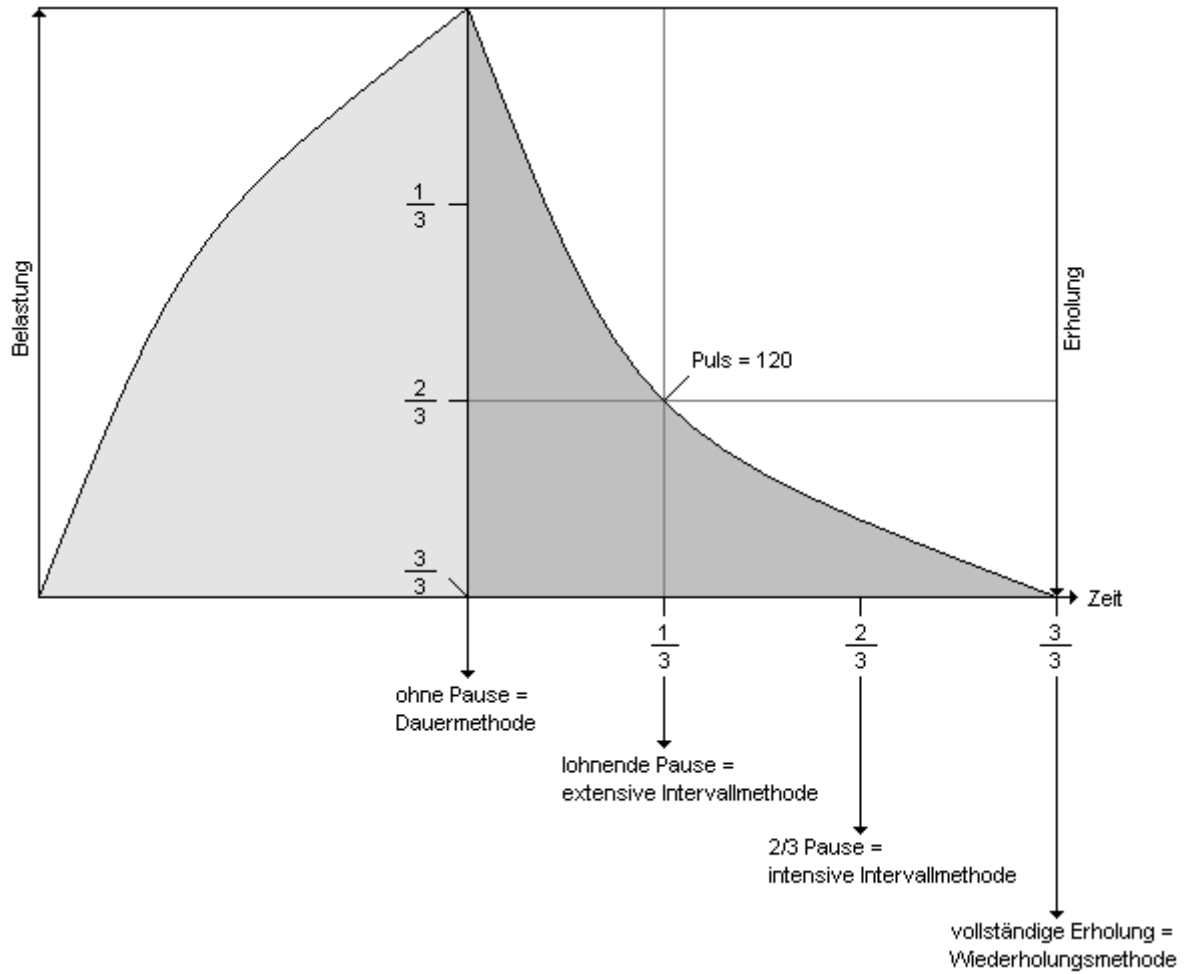
	Wiederholungsmethode	Intensive Intervallm.	Extensive Intervallm.	Dauermethode
Intensität	100%	80-90%	40-70%	gering
Dauer	Kurz	Kurz – Mittel	Mittel – Lang	Lang
Dichte	100%	$\frac{2}{3}$	$\frac{1}{3}$	kurz
Umfang	Gering	Gering – Mittel	Mittel – Groß	Groß
	Schnellkraft Schnelligkeit Maximalkraft	Anaerobe Ausdauer	Kraftausdauer Aerobe Ausdauer	Aerobe Ausdauer

(Tab. Zusammenspiel der Belastungsmerkmale)



(Abb. Zusammenspiel der Belastungsmerkmale)

Pausen im Konditionstraining

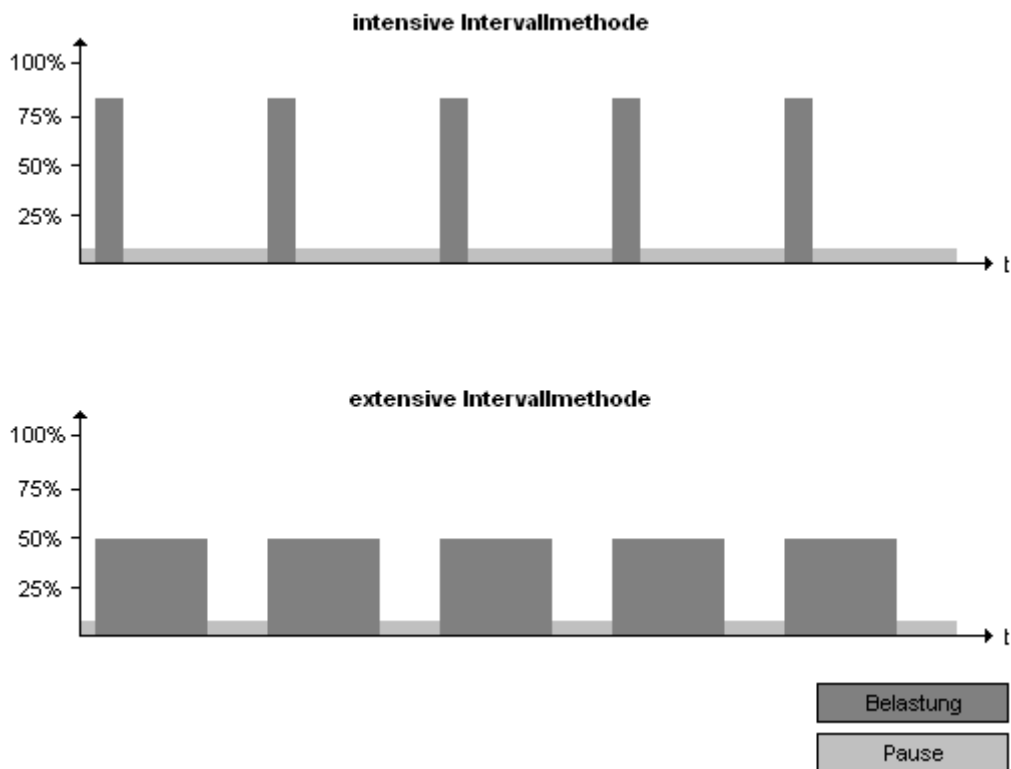


(Abb. Pausen im Konditionstraining)

Die „lohnende Pause“

Von einer „lohnenden Pause“ spricht man nach $\frac{1}{3}$ der Zeit die man zur vollständigen Erholung benötigen würde. Hier hat man in Abhängigkeit zur Zeit den größten Erholungserfolg. In $\frac{1}{3}$ der Zeit erholt sich der Körper zu $\frac{2}{3}$. D.h. nach $\frac{1}{3}$ der Erholungszeit steht wieder $\frac{2}{3}$ der Ausgangsleistungsfähigkeit zur Verfügung.

Intensive vs. Extensive Intervallmethode



(Abb. Intensive vs. Extensive Intervallmethode)

Beispiele für ein aerobes Ausdauertraining

Minimal-Anforderungen an ein aerobes Ausdauertraining

- 2-3x die Woche Training
- mindestens 20 Minuten Trainingsdauer
- Pulsfrequenz über 120/Min. (Reizschwelle)
 - Trimming 130
- ununterbrochene Belastung

Effiziente Ausdauer-Trainingseffekte werden erzielt bei

- 3-4x pro Woche Training
- 30-60 Minuten Trainingsdauer
- Pulsfrequenz angepasst an Alter und Leistungsfähigkeit (Formel)
oder: an die individuelle anaerobe Schwelle

Mögliche Trainingsmethode (Verbesserung der allgemeinen, aeroben Ausdauer)

- Dauerleistungs Methode
- Extensive Intervall-Methode
 - 5 Minuten laufen mit aeroben Trainingspuls = $220 - \text{Lebensalter} \times 0,8$
 - Pause bis der Puls wieder auf 120 ist
 - Insgesamt 6-10mal durchführen (3x hin, 3x zurück)
 - Training sollte alle 2-3 Tage durchgeführt werden

Die Intensive Intervallmethode und die Wiederholmethode sind für den Zweck der aeroben Ausdauer nicht geeignet.

Pulsbereiche im Ausdauertraining

Maximale Herz-Frequenz = $220 - \text{Lebensalter}$

Aerober Trainingspuls = 65-85% v. Max. Puls

Fettverbrennung = 55-65% v. Max. Puls

Zirkeltraining

Entstehungshintergrund

Das Circuit-Training ist in den frühen 50er Jahren als Organisationsform für den Trainingsbetrieb entwickelt worden. Ziel war es ohne großen Platzbedarf, eine Gruppe sinnvoll belasten zu können. Dabei wurde in erste Linie an die Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) und deren komplexe Ausprägungsformen gedacht.

Merkmale

- in der Regel kreisförmig, nebeneinander angeordnete Stationen
- Station sollte von mehreren Personen benutzt werden können
- Übungsfolge ist alternierend, Muskelgruppen werden wechselnd beansprucht
- Einfach Übungen auswählen die die Teilnehmer beherrschen (auch ungefährliche!)
- Zeiten für Belastungs- und Erholungsphasen können vorgegeben werden (ggf. auch Wiederholungsanzahl)

Methodisch-organisatorische Besonderheiten

- Es kann an einer Station sowohl mit Gruppen, mit Partner oder alleine trainiert werden
- Aufbau der Stationen vor dem Aufwärmen
- Kennenlernen der Übungen in das Erwärmen integrieren
- Arbeitsblätter und Bildtafeln helfen
- Werden die Wiederholungen gezählt, ist die Anfangs- und Endposition wichtig
- nach einem Zirkeldurchgang wird der Puls zur Bestimmung der Belastungsintensität und der Erholungspause gemessen
 - Die Teilnehmer müssen an der Station enden wo sie gestartet sind

Bewegungsapparat

Definition: Bewegungsapparat

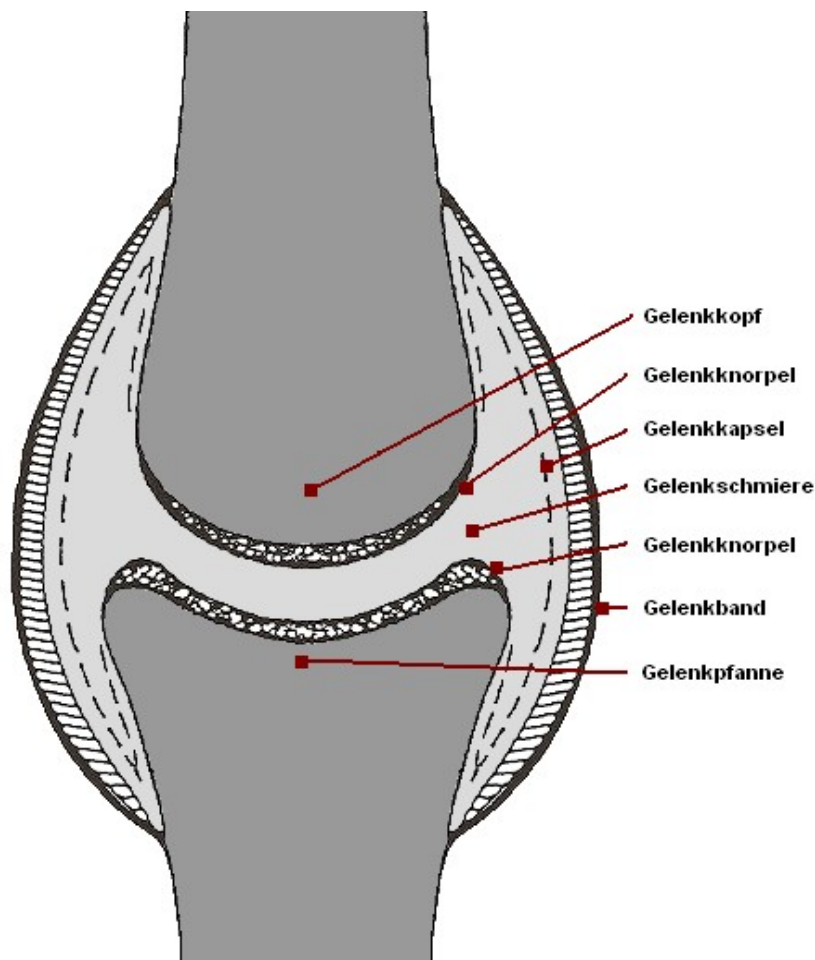
- passiver Bewegungsapparat
 - Skelettsystem
Knochen, Knorpel, Gelenke, Bänder
 - Funktionen
Schutzfunktion, Stütz- und Haltefunktion, Ansatz der Muskulatur, Stoffwechselfunktion (z.B. Blutbildung)
- aktiver Bewegungsapparat
 - Muskelsystem
Muskeln, Sehnen, Schleimbeutel
 - Funktionen
Bewegung u. Stabilisierung, Sehnen als Bindeglied zw. Muskeln und Knochen, Schleimbeutel als Wasserkissen (Schutzfunktion)

Wirbelsäule

- Halswirbelsäule (7), Brustwirbelsäule (12), Lendenwirbelsäule (5), Kreuzbein (5), Steißbein (4-5)
→ Beweglichkeit nimmt ab → Stabilität nimmt zu →
- von seitlicher Sicht doppelte S-Form → Stoßdämpferfunktion
- Zwischen den Wirbeln liegen die Bandscheiben. (23 Stück)
- In den Zwischenwirbellöchern liegen die Nervenwurzeln. „Aus den Löchern kommen die Nerven raus und gehen in den Körper“
- Achse unseres Skeletts, schützt Rückenmark und trägt den Kopf

Gelenke

Schaniergelenk (Finger), 1-achsiges Zapfengelenk (Ellbogen-Unterarm), 2-achsiges Sattelgelenk (Fingergrundgelenk), 2-achsiges Eigelenk (Handgelenk), 3-achsiges Kugelgelenk (Hüfte)



(Abb. Gelenkaufbau)

Gelenkschmiere kann aufgebaut werden durch Bewegung. Setzt Reibung herab. Dient als Nährstoff für Knorpel.

Energiebereitstellung im Muskel

Anaerobe Energiegewinnung (ohne Sauerstoff)

Ist der Sportler in einer körperliche Belastung höherer Intensität, bei der der Energiebedarf nicht aerob bereitgestellt werden kann, ist der Muskel gezwungen auf anaerob umzustellen. Die anaerobe Energiebereitstellung ist an hohe bzw. höchste Belastungsintensität gekoppelt!

Die erste energieliefernde Reaktion ist die Spaltung von ATP, welches in kleinsten Mengen in der Zelle gespeichert ist:

$ATP \rightarrow ADP + P + \text{Energie}$

Da der Vorrat an ATP in der Muskelzelle nur für 2-3 Sekunden reicht, muss der Muskel, um weiter arbeiten zu können durch Spaltung von KP (Kreatinphosphat) den Speicher wieder auffüllen.

$KP + ADP \rightarrow \text{Kreatin} + \text{Energie}$

Der Speicher der sog. energiereichen Phosphate (ATP+KP) hält maximal 15-20 Sek. Nach ca 30 Sek. – 1,5 Min. ist er wieder aufgefüllt. → hier fällt keine Milchsäure (Laktat) an → anaerob alactazide Energiebereitstellung (Bsp. Ballwechsel im Tischtennis oder Volleyball)

Dauert die hochintensive Belastung länger als 15-20 Sekunden, stellt der Organismus auf anaerobe-lactazide Energiebereitstellung um. Als Energielieferant können nur Glucose (Traubenzucker) oder Glykogen (tierische Stärke = Speicherform des Traubenzuckers) herangezogen werden. Die Dauer, über die der Organismus auf diese Art Energie produzieren kann, liegt bei ca. 40-50 Sekunden. Die lactazide Phase der anaeroben Energiebereitstellung umfasst den Abbau des Brennstoffs Zucker ohne Sauerstoff:

$\text{Glucose} \rightarrow 2 \text{ATP} + \text{Milchsäure (Laktat)}$

Das Endprodukt, Laktat, blockiert letztendlich nach dem oben genannten Zeitraum die Energieproduktion und die Belastung muss eingestellt werden. Bemerkbar als ein brennendes Gefühl in der Muskulatur.

Das Laktat wird durch die Leber, den Herzmuskel und den ruhenden Skelettmuskel verstoffwechselt, wobei die Normalisierung schneller abläuft, wenn in der Erholungsphase eine leichte Belastung stattfindet (Auslaufen, ...).

Die Wiederauffüllung des Speichers kann je nach Trainingszustand und Belastungsart 30 Min bis zu mehrere Stunden u.U. 2-3 Tage dauern. Bsp.: 400 Meter-Lauf

(ATP = Adenosin – Tri - Phosphat)

Aerobe Energiegewinnung (mit Sauerstoff)

Bei sportlichen Belastungen, die über eine Minute dauern, und die von niedriger bis mittlerer Intensität sind, nimmt die aerobe Energiebereitstellung die zunehmend dominierende Rolle ein. Bei der oxidativen Verbrennung entsteht:

$\text{Glukose} \rightarrow \text{ATP} + \text{CO}_2 + \text{H}_2\text{O}$

Im Gegensatz zur anaeroben Energiebereitstellung können hier neben Glukose auch Fette und im Notfall auch Eiweiße als Energieträger verbrannt werden. In Ruhe verbrennt der Organismus Kohlenhydrate und Fett zur Energiegewinnung. Der Glykogenspeicher im menschlichen Körper reicht für ca. 1 Stunde intensiver Belastungsintensität. Die Wiederauffüllung kann bis zu mehreren Tagen dauern!

Der Fettspeicher des Menschen ist fast unerschöpflich (was erklärt wie extremste Belastungen wie Triathlon, Marathon, ... zu bestehen sind). Bsp. aerober Energiebereitstellung als Grundlage für: Fussball, Volleyball, Squash, Tennis, Tanzsport, ...

Charakteristik aerobe Energiebereitstellung:

- Energiebereitstellung erfolgt relativ langsam
- die pro Zeiteinheit freigesetzte Energie ist relativ klein
- die bereitgestellte Gesamtenergiemenge ist relativ groß
- es wird keine Milchsäure gebildet
- die Verbrennung erfolgt mittels Sauerstoff
- Endprodukte sind Wasser und Kohlendioxid

→ Anaerobe Charakteristik genaues Gegenteil!!!!

Grundlegendes Zusammenspiel aerob ↔ anaerob

Prinzipiell kann man sich die Energiebereitstellung so vorstellen: Die aerobe Energiebereitstellung läuft wie ein Dieselmotor ständig im Hintergrund und produziert auf diese ökonomische Art und Weise Energie (der Mensch atmet ständig den zur Verbrennung benötigten Sauerstoff ein). Wird die Belastung urplötzlich submaximal bzw. maximal angehoben, so schaltet sich die anaerobe Energiebereitstellung quasi wie ein Turbolader ein.

Herzkreislaufsystem

Das Blut, das sich im rechten Teil des Herzens befindet, strömt in den sog. kleinen Kreislauf, d.h. in die Lungen. Dort wird der Sauerstoff aufgenommen und das „Abfallprodukt“ Kohlendioxid abgegeben. Das Blut aus dem linken Teil des Herzen wird in den großen Kreislauf in den Körper gepumpt. Es ist sauerstoffreich weil es aus der Lunge kommt. Damit werden die Organe versorgt.

Sauerstoff- und Kohlendioxid-Austausch erfolgt über die Lungebläschen die an den durchbluteten Kapillaren (Kapillarnetzen) hängen.

Kohlendioxid raus aus dem Blut und über die Lunge ausatmen, Sauerstoff rein in das Blut → Lungenbläschen.

Sauerstoff tritt also aus den Lungenbläschen in das Blut der Kapillaren über! (Aufgrund sehr dünner Wände/Gewebe möglich!)

Kohlendioxid genau anderstrum.

Vene → Blut zum Herzen / Arterie → Blut vom Herzen weg

Ernährung

Nährstoffe

- Eiweiß
wichtigster Baustoff des Körpers (Haut, Muskeln, innere Organe, Enzyme)
 - Proteine = Eiweißstoffe
 - Bestandteil von Fleisch, Ei, ...
 - besteht aus Aminosäuren. Bei der Verdauung werden diese Aminosäuren zerlegt und später je nach Bedarf wieder neu zusammengesetzt.
 - Um unterschiedliche Proteinquellen vergleichen zu können wurde der Begriff der biologischen Wertigkeit geschaffen und wird als Maß benutzt. Höchste Wertigkeit hat eine Mischkost mit Eiweiß pflanzlichen und tierischen Ursprungs
- Kohlenhydrate
wichtigster Energielieferant/-speicher, Baustoff
 - Zuckerstoff aus langen Zuckerketten
 - in Brot, Kartoffeln und Reis enthalten (Zucker und stärkehaltige Produkte)
 - Traubenzucker die reinste Form
 - Kohlenhydratespeicher im Körper ist beschränkt (→ Rest wird in Fett gespeichert)
- Fett
Energielieferant f. Ausdauerleistungen, Vorrat für schlechte Zeiten, Baustoff (Polster, Isolierung)
 - Hohe Energiespeicher (theoretisch unbegrenzt)
 - wichtigster Energieträger für Ausdauerleistungen
 - Energiebereitstellung langsamer als bei Kohlenhydratespeicher

Mineralien (Salze)

Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium = Nerven- und Muskelfunktion, Steuerung der Flüssigkeitsverteilung im Körper, Knochenaufbau
zu Ca: gesteigerter Bedarf im Wachstum und Alter, bes. viel in Milchprodukten

Spurenelemente

Beispiele in Enzymen, Blutfarbstoff, Sauerstofftransport, Zellatmung → Wichtigster Element Eisen

Vitamine

- Stoffe die der Körper braucht (Funktion der Enzyme), aber nicht selbst herstellen kann
- müssen aus tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln zugeführt werden
- nicht jedes Nahrungsmittel enthält alle Vitamine → Mischkost!

A, D, E, F, K = **fettlöslich**, können in Fettgewebe und Leber gespeichert werden (Gemüse, Fetterzeugnisse, Milch, Fleisch, Fisch, Nüsse)

B1-12, C = **wasserlöslich**, werden nur begrenzt gespeichert → regelmäßig zuführen (Obst, Gemüse, Salat, Getreide, Fleisch, Milch, Pilze, Nüsse)

Ballaststoffe

unverdauliche Fasern die für den Transport der Nahrung im Darm wichtig ist (Zellulose, Salate, Vollkorn)

Wasser

60-70 % des Körpergewichtes; es gibt keinen Speicher → mit sinkendem Wassergehalt nimmt die Leistungsfähigkeit ab; Verdursten nach wenigen Tagen

Lösungsmittel für Nährstoffe und Salze. Dient dem Transport dieser Stoffe zwischen den Organen.

Nahrungsmenge

KH	:	Fett	:	Eiweiß
4	:	1	:	1

Vorbeugen und Behandeln von Verletzungen und Infektionskrankheiten

offene Verletzungen

- Handschuhe tragen!
- Desinfektion (Matte, Wunde)
- Druckverband
- Müll in Plastiktüte (ggf. Handschuhe) entsorgen

geschlossene Verletzungen (die PECH Regel)

- P ause Ende des Trainings
- E is Kühlen mit Wasser, Eiswürfel, Eisspray
- C ompression Druckverband
- H ochlegen betroffenes Körperteil höher als Herz, damit das Blut runter fließt

Ziele der PECH Regel:

- Schmerz lindern
- Durchblutung „bremsen“ durch verengen der Gefäße (durch „Eis“ und „Compression“), oder durch „Hochlegen“
 - → kleinere Schwellung + kein Einbluten der Wunde z.B. Bluterguss

Ursachen für Verletzungen:

- Ängste
Durch Üben oder Unterstützung (persönlich, Gerät) die Angst vor dem Rollen vermindern.
Aus Angst entsteht Verkrampfung → Technik wird härter!
- Müdigkeit
Randoris wenn möglich am Ende des Trainings machen
→ neue Inhalte in der ersten Hälfte des Trainings vermitteln.
- Platz
Bei Platzmangel ggf. Gruppen bilden oder auf „sparsame“ Techniken ausweichen.
Regeln aufstellen z.B. Werfen von Innen nach Außen.
- Matte
Auf Schadstellen prüfen und sauber auflegen (ohne spalten) → auf Sicherheit achten!

Auch wenn man alles Richtig macht, kann etwas passieren!

Infektionskrankheiten

- Beispiele:
Fuß - / Nagelpilz, grippale Infekte, Grippe, Hepatitis B, C, Herpes, HIV, Magen-Darm Infekt, Masern, Tuberkulose, ...
- Übertragungswege:
fäkal-oral, über Haut und Schleimhäute, über die Luft/Atemwege (Tröpfcheninfektion), über Blut
- Trainingshygiene / Infektionsprophylaxe:
in Umkleide nicht barfuß, sauberer Trainingsanzug, kein Schmuck, sofortige Wundversorgung, verunreinigte Matten reinigen/desinfizieren, blutige Kleidung wechseln, kurze und saubere Fingernägel, ...

Aufsichtspflicht und Haftung

Aufsichtspflicht und Haftung (1)

Was ist Aufsichtspflicht?

- Verantwortung übernehmen
- Dient dem Schutz der Minderjährigen vor Schaden (sich selbst bzw. äußere Gefahr)
- Dient dem Schutz Dritter vor Schäden von Minderjährigen

Wer ist zur Aufsicht verpflichtet?

- Wird durch Gesetz, Vertrag oder faktisches Handeln auf den Verein übertragen
- Vertragliche Beziehung zwischen Verein und Teilnehmer
- Grundlage ist die Mitgliedschaft im Verein, gilt aber auch für Anfänger/Schnupperkurse
- Die vom Vorstand beauftragten Personen (Trainer)
- Der Trainer ist Erfüllungsgehilfe des Vereins
- Minderjährige können auch Aufsicht führen

Der Trainer haftet aus Verschulden und Gefährdung

- fahrlässig (man lässt nicht die erforderliche Sorgfalt walten)
- grob fahrlässig
- vorsätzlich (man nimmt bewusst in Kauf, dass Schaden entsteht)

Schadensersatz NICHT bei genügender Aufsichtspflicht!

Wann genüge ich der Aufsichtspflicht?

- Gruppe nicht durch eigenes Verhalten gefährden
- Belehrung über Gefahren
- Verhaltensregeln (Dojo Etikette)
- Kontrolle bei Einhaltung von Anweisungen
- Eingreifen bei Missachtung

Rechtliche Folgen und wichtige gesetzliche Regelungen

- Zivilrecht
 - Schadensersatz (wird meist von Versicherungen geregelt)
- Strafrecht
 - Vorsätzlicher Schaden
 - Körperverletzung
- Jugendschutzgesetz
 - Verhalten in der Öffentlichkeit (Alkohol, Nikotin)
 - Aufenthalt in Gaststätten, Discos, usw.
- Sexualstrafrecht
 - Vermitteln, Gewähren lassen und Verschaffen von Gelegenheiten für sexuelle Handlungen von und mit Kindern und Jugendlichen unter 16
 - sexuelle Handlungen zwischen Betreuern und Jugendlichen unter 18
 - Verbreitung von Pornographie

Aufsichtspflicht und Haftung (2)

„Wer vorsätzlich oder fahrlässig das Leben, den Körper, die Gesundheit, die Freiheit, das Eigentum oder ein sonstiges Recht eines anderen widerrechtlich verletzt, ist dem anderen zum Ersatz des daraus entstehenden Schadens verpflichtet“.

Eine Haftung von Trainer gegenüber der Sportler kann in der Regel nicht auf einen Vertrag sondern nur auf §823 BGB gestützt werden:

„Wer kraft Gesetzes zur Führung der Aufsicht über eine Person verpflichtet ist, die wegen Minderjährigkeit oder wegen ihres geistigen oder körperlichen Zustands der Beaufsichtigung bedarf, ist zum Ersatz des Schadens verpflichtet, den diese Person einem Dritten widerrechtlich zufügt. Die Ersatzpflicht tritt nicht ein wenn er seiner Aufsichtspflicht genügt oder wenn der Schaden auch bei gehöriger Aufsichtsführung entstanden sein würde. Die gleiche Verantwortung trifft denjenigen, welcher die Führung der Aufsicht durch Vertrag übernimmt.

Vertragliche Beziehungen bestehen meistens nur zwischen Teilnehmer und Verein! Der Verein haftet für das Verschulden des als Erfüllungsgehilfen tätigen Trainers.

Der Trainer ist selbst aber dem Verein gegenüber auch verantwortlich. Training so leiten das voraussehbare Schäden vermieden werden!

Aufsichtspflicht beginnt beim Betreten und endet beim Verlassen der Sportanlage bzw. des Treffpunktes. (auch in den Umkleiden!)

Bei Verspätung Hausmeister/Platzwart/Vertreter/Abteilungsleiter informieren.

Bei kurzfristigem Ausfall der Stunde verantwortliche Informieren und ggf. Telefonkette auslösen. Kette beim letzten wieder überprüfen.

Bei z.B. Toilettengang Regeln für die Abwesenheit aufstellen. Gefährliche Beschäftigungen sind in dieser Zeit einzustellen. Ggf. verantwortliche Person „aufpassen“ lassen.

Bei einem Unfall Hilfe holen (lassen), Erste Hilfe leisten, Rettungsdienst rufen.

Kurzfristiges Verlegen der Übungsstunde ins Freie ist möglich.

Trainer hat auch die Aufsicht der Kinder beim „Mutter-Kind-Turnen“!

Hat der Trainer die Schlüsselgewalt ist er auch für das Verschließen der Halle verantwortlich, auch wenn eine nachfolgende Gruppe kommt. Ist der nachfolgende Trainer noch nicht da, muss abgeschlossen werden. Hat ein Trainer keinen Schlüssel, ist der Hausmeister zu verständigen.

Der Trainer muss einen Kontrollgang machen, die Lichter ausschalten, ggf. Wasserhähne zudrehen, Fenster schließen und zusperren. Trainer ist für sachgemäße Benutzung der Sportgeräte, sowie für das Aufräumen und Ordnung im Geräteraum verantwortlich.

Übungsstunde sollte sich an die vereinbarten Zeiten halten. Essen und Trinken ist zu unterlassen. Außerhalb der Trainingszeiten dürfen die Räumlichkeiten ohne Genehmigung der Vereinsleitung nicht betreten werden.

Defekte Geräte sichtbar kennzeichnen, ggf. aussondern und eine Instandsetzung oder Entsorgung beim Geräteeigentümer einleiten und nicht benutzen!

Trainertätigkeit durch normale Haftpflichtversicherung normalerweise nicht abgedeckt. Jeder Unfall ist grundsätzlich über die eigene Krankenversicherung abzuwickeln und muss der Sportversicherung über den Verein gemeldet werden. Die Unfallversicherung deckt den gesamten Unfallschutz im Sport ab und die daraus auftretenden Folgeunfallschäden.

Verkehrssicherungspflicht:

Wer eine Gefahrenlage schafft, aus der heraus andere geschädigt werden können, ist verpflichtet, die zur Vermeidung eines Schaden erforderlichen Gegenmaßnahmen zu treffen.

Der Verein muss z.B. dafür Sorge tragen das die Zugänge zum Sportplatz im Winter einwandfrei sind (gestreut).

Die Verkehrssicherungspflichten sind zu beachten von der Planung und Organisation über konkrete Verwendung von Geräten und Einrichtungen über Prüfung von Zuschaueranlagen bis zur unmittelbaren Gestaltung des Trainings und des Wettkampfs. Die Schutzmaßnahmen überträgt der Verein als für die Erfüllung der Verkehrssicherungspflicht in der Regel seinen Erfüllungsgehilfen, haftet aber für deren Verschulden.

Jeder Trainer ist verpflichtet vor dem Training Halle und Geräte auf einwandfreies Funktionieren zu prüfen. Findet er einen Schaden kann er die betreffende Stelle für die Teilnehmer sperren. Ist der Schaden an z.B. der Halle zu groß/gefährlich muss er das Training abbrechen. Dem Verein/Hausmeister ist der Schaden sofort zu melden.

Erfüllungsgehilfe

§ 278 BGB bestimmt, der Schuldner habe „ein Verschulden der Personen, deren er sich zur Erfüllung seiner Verbindlichkeiten bedient, im gleichen Umfang zu vertreten wie eigenes Verschulden.“

Ein solcher „Erfüllungsgehilfe“ ist, wer mit Wissen und Wollen des Schuldners bei der Erfüllung einer Verbindlichkeit des Schuldners tätig wird.

→ Das Verhalten des Erfüllungsgehilfen ist auf den Schuldner zu übertragen, als hätte dieser selbst gehandelt. Das erklärt auch weshalb es nicht auf den Sorgfaltsmaßstab des Erfüllungsgehilfen ankommt, sondern auf den des Schuldners: die Bestleistung des Lehrlings mag etwas, dem Meisters zugerechnet, für dessen Verhältnisse fahrlässig sein. Das ist nur konsequent, hat doch der Gläubiger einen Meister ausgewählt (und auch bezahlt).

AIKIDO Wissen

Einflüsse auf die Entwicklung der BUDO Disziplinen

Shintoismus

(Ursprung Japan, älteste „Natur Religion“, Shinto = Weg der Götter)

Er ist die „Naturreligion“ Japans. Es handelt sich um eine animistische Religion, in der Geistwesen mit Orten identifiziert werden. Besondere Bedeutung hat Shinto in Japan wg. der Verbindung zum Kaiserhaus, das seine Herkunft auf Amaterasu, der Sonnengöttin ableitet. Shinto war somit die staatstragende Religion. Praktiziert wird Shinto durch Pflege des Kultes, sprich durch Gebet, Opfer und Reinigungsrituale an Orten, die mit Kami assoziiert werden. Die Beachtung der Riten gewährleistet den Erhalt der Lebenswelt. Gute Ernten und das Abwenden von Naturkatastrophen hängen an der korrekten Ausführung der religiösen Pflichten. Das Kaisertum wurde aus der ursprünglichen Rolle des Oberpriesters entwickelt.

Mit der Kapitulation nach der Niederlage im 2. Weltkrieg mussten die japanischen Kaiser ihre gottgleiche Position aufgeben. Die Amerikaner sahen in dieser religiösen Position einen der Gründe für die japanische Aggression gegen andere Völker und bestanden auf diesen Verzicht des Kaisers, um eine Wiederholung zu verhindern.

Grundidee: die Natur / Ahnen- und Heldenverehrung / Verehrung der Urväter und Götterpaare

Buddhismus

(Indien → China → Japan)

Seit dem 6. Jahrhundert in Japan offiziell belegt. Erst mit Prinz Shokoku wurde ein tieferes Verständnis der eigentlichen Inhalte entwickelt. Er macht sich die Grundgedanken von Frieden und Erlösung als Leitmotiv. Vorher wurde die Religion als exotisch abgetan. Weitere Förderung erhielt der Buddhismus in der Nataperiode (710-784). Um Zufriedenheit für den Einzelnen und Frieden für das ganze Reich zu garantieren, integrierte der Kaiser zunehmend buddhistische Inhalte in seine Herrschaftsweise. Die enge Verbindung zwischen Herrschaft und Buddhismus endete in der Haianperiode (794-1185), gegen deren Ende Japan sich nicht nur politisch vom Festland löste, sondern auch der Buddhismus eigene japanische Zweige ausformte.

Mit Beginn der Kamakuraperiode (1192-1333) kommt es zu einer Verschiebung der Machtgefüge, die eine religiöse Umbesinnung zur Folge hat. In dieser Zeit bildet sich das Feudalsystem voll aus. Die Macht geht nun von der örtlichen Aristokratie, zu der auch das Kaiserhaus gehörte, auf die Samurai-Klasse über. Die Bedürfnisse der neuen Klasse nach einer „handfesten Religion“, wurden vom nun hervortretenden Zen-Buddhismus erfüllt. Weg zur Einsicht durch Selbstanstrengung.

Hier hat der Buddhismus seine, für das Verständnis seiner Bedeutung für das Budo, wichtige Position erreicht. Er war zu einer Religion geworden, die es dem Gläubigen ermöglichte, sein Schicksal in die eigene Hand zu nehmen. Wer sich bemühte und die Regeln der Samurai-Klasse hielt, durfte mit Belohnung nach dem Tod rechnen.

Grundidee: Erlösung durch Glauben an die Gnadenmacht des Herrn im Paradies / Selbsterlösung durch geistige Kraft der Meditation.

Omoto

Uyeshiba war Anhänger der Sekte Omoto (oder auch Omoto.Kyo genannt). In den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts sammelte der Sektenführer Osinaburo Deguchi, Schwiegersohn der Sektengründerin Nao Deguchi, eine Anhängerschaft von über 2 Millionen Menschen um sich. 1978 wurden nur noch 163.760 gezählt.

Grundlage der Religion waren die Orakel der Sektengründerin und die ihr zugeschriebenen Heilkräfte.

Osinaburo Deguchi systematisierte die Lehren der Sekte und schuf eine dauerhafte Organisationsform. Da er ein Gegner von Aufrüstung und Krieg war, wurde die Sekte im Vorkriegs-Japan verboten.

Omoto betont den universellen Charakter der Religion.

Deutlich finden sich starke Elemente aus dem traditionellen Shintoglauben (Reinigungsrituale) wie aus dem Volksglauben (Orakel wurden im Zustand der Ekstase, welche durch Tanz erreicht wurde, verkündet). In wieweit Gedanken des Christentum eingeflossen sind, ist unklar.

Uyeshiba selbst war Zeit seines Lebens Anhänger des Omoto. Er verbot seinen Schüler allerdings diese religiöse Praxis unreflektiert zu übernehmen. Es gefiel ihm nicht wenn Schüler, die nicht Omoto angehörten, seine Praktiken nachäfften. Er war der Ansicht dass das Aikidotraining diese religiöse Praxis übertreffe.

„Durch tägliches Training, kann deine innere Göttlichkeit immer mehr erstrahlen. Beschäftige dich nicht mit den Fehlern anderer. Sorge dafür, das dein Geist hell und klar wird wie der unendliche Himmel, der tiefste Ozean und der höchste Berg. Im Aikido wird nichts und niemand beschränkt, unterdrückt oder gebunden. Aikido umfasst alles und reinigt alles.“

Konfuzianismus

(China → Japan, eher eine ethische Lehre)

Lehre von den 5 Beziehungen:

- Loyalität des Dieners gegenüber seinem Fürsten
- Treue des Freundes gegenüber seinem Freund
- Gehorsam des Kindes gegen den Vater
- Gehorsam des jüngeren gegen den älteren Bruder
- Gehorsam des Weibes gegen den Mann

In diesen 5 Beziehungen liegt auch das Bushido begründet.

Christentum

(16. Jahrhundert, Portugiesen Japan)

Die heutige Zahl beträgt geschätzt 1 Million.

Barmherzigkeit, Dreifaltigkeit, Nächstenliebe, Sündenfall, Erlösung von der Sünde durch Christus
Relativ fremde Begriffe im Umfeld der übrigen Religionen und Lehren

Taoismus

Tao = der Weg → vergl. „Do“!

Wie Buddhismus und Hinduismus mehr an intuitiver Weisheit interessiert als an rationalem Wissen.

- Misstrauen gegenüber konventionellem Wissen und Argumentieren / Einordnung des Menschen in die Harmonie der Welt
- Naturbeobachtung; Wandel und Wechsel als Manifestationen des Wechselspiels von Yin und Yang
- Interessante zeitliche und inhaltliche Parallele zu der Lehre des Heraklit von Ephesus („Alles fließt!“)
- Einheit der Gegensätze, Harmonielehre
- spontanes Verhalten im Vertrauen auf die intuitive Intelligenz

Religiöser Hintergrund

Seit dem Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Japan über 1000 Religionen und Sekten hervor gebracht!

Deutlichster Unterschied zum Abendland sind Religionsfreiheit, Toleranz und Dogmatismus.

Gesellschaftlicher Hintergrund

- Erheblich größere Bevölkerungsdichte
- Kasten-System im alten Japan, Kriegerkaste der Samurai
- Dienst- und Treueverhältnis zwischen Lehnsherren und den Samurai (ähnlich der Ritter in Europa) → Berufsbeamtentum
- System diente der Erhaltung und Erweiterung der Macht
- Bushido, Kodex der Samurai, geschrieben und ungeschriebene Lebensregeln
 - aus dem Buddhismus die Schicksalsergebenheit, Kaltblütigkeit, Geringschätzung des Lebens, freundliche Todaufnahme
 - aus dem Konfuzianismus die gesellschaftlichen Pflichten
 - aus dem Shintoismus die Treue zum Kaiser, zum Fürsten
 - die 7 Tugenden des Bushido
 - Rechtschaffenheit, Mut, Güte, Höflichkeit, Wahrhaftigkeit, Ehre, Treue und Selbstbeherrschung!

Technischer Hintergrund

- noch keine „wissenschaftliche“ Lehre von den Elementen, der Biologie, der Mechanik; jedoch hoch entwickelte handwerkliche Künste (Baukunst, Malerei, ...)
- keine „logischen“ Buchstaben, sondern Symbol-/Zeichenschrift

Der Weg der körperliche Kunst (Jutsu) zum ganzheitlichen Weg (Do)

Japan wurde in mehreren Siedlungswellen, wahrscheinlich vornehmlich aus Korea, besiedelt. Im 4. Jahrhundert gibt es mehrere Dutzend Stämme, die untereinander im Wettbewerb um Land stehen. Weitere Einwanderungswellen verschärfen die Situation weiter. Um die andauernden kriegerischen Handlungen zu beenden, bilden die führenden Clans nach chinesischem Vorbild einen Staat. Anzunehmen, dass einer der Priesterclans die Position des Kaiserhauses einnahm.

Im Hinblick auf die Befriedung des Landes war dies allerdings nur von begrenztem Erfolg. Die Adelshäuser begreifen die kriegerische Ausbildung als ihre ureigene Aufgabe. Die einzelnen Clans versuchen, oft mit kriegerischen Mitteln, den jeweiligen eigenen Einfluss auszuweiten.

Mitte des 9. Jahrhunderts kommt das Kaiserhaus völlig unter den Einfluss der Familie Fujiwara.

Aiki-Jujutsu tauchte im 9. Jahrhundert als eine der ersten Budokünste auf. Entwickelt von Prinz Teijum, einem Sohn des Kaisers Seiwa. Es ging um das Überleben in einer Schlacht, nach Verlust der eigenen Waffe.

Durch die genannten politischen Umstände kommt es in Japan zu einer mehrere hundert Jahre andauernden Periode ständiger kriegerischer Auseinandersetzungen. In dieser Zeit bildet sich um die großen Adelshäuser eine Gruppe von Berufskriegern heraus, die Samurai, die nach der Schlacht von Sekigahara endgültig als Kaste etabliert wurde. Sie benutzen den buddhistischen Glauben um ihre spirituellen Bedürfnisse zu befriedigen und als Grundlage des Bushido. Während der folgenden Jahrhunderte machten sie sich bestimmte Aspekte des Zen und Neokonfuzianismus zu eigen.

Eine mit Beginn des 17. Jahrhunderts beginnende Friedensperiode stellt die Samurai vor Existenzprobleme. Was nützt die tägliche Disziplin? Was die antrainierte Technik wenn die Feinde schießen?

Das Nachlassen der Notwendigkeit, Techniken schnell zu erlernen, um sie im Kampf einsetzen zu können, begünstigt zum einen diese Vertiefung der Kampfkünste; zum anderen macht sie eine Neuausrichtung nötig/möglich.

Da es die Pflicht der Samurai bleibt, sich stets für den Kriegsdienst bereit zu halten, muss – um die Motivation während dieser langen Friedensperiode zu wahren – den Kampfkünsten eine geistige Dimension hinzugefügt werden.

Mit der erzwungenen Öffnung Japans 1868 und dem Wiedereinsetzen des Kaisers Meiji als höchste Gewalt, verlor nicht nur die alte, feudale Samuraiskaste ihre Bedeutung. Auch dem Shinto (das gegen den Buddhismus stark an Einfluss verloren hatte) wurde wieder größere Wichtigkeit zugeordnet.

Das Herreinbrechen der über 265 Jahre ausgesperrten Welt stellt die gesamte japanische Kultur und Gesellschaftsordnung in Frage.

Das Kastensystem wurde aufgelöst. Die Samurai verloren das Recht, ihre Waffen offen zu tragen.

Wer hatte jetzt noch die Zeit sich einem Leben des Studiums der Kampfkünste zu widmen? Es gab Schusswaffen ...

Dies ist die Zeit der Umwandlung vom Jutsu in Do, von Kunst in Weg.

Da händlerische und bäuerliche Tätigkeiten nicht standesgemäß gewesen wären, versuchten die Samurai mit großer Anpassungsfähigkeit Gelehrte, Künstler oder Beamte zu werden. Das existentielle und geistige Vakuum verhalf den altbekannten Kampftechniken zu einer neuen Zweckdefinition und zu neuem Inhalt.

Aus dem Bu-Jutsu (Technik des Kriegers) entstand Bu-Do (Weg des Kriegers). Wiederentdeckt und primär betont wurden die persönlichkeitsbildenden und pädagogischen Inhalte der täglichen Übung. Man übte nicht der Technik wegen, sondern mit der Technik sich selbst. Es galt nicht nur einen bestimmten Kampf, sondern sein ganzes Leben als Samurai zu führen. Das Ziel des Lernens ist nicht das Wissen, sondern den Charakter zu erweitern.

Die Samurai konnten noch lange ihre gesellschaftliche Vormachtstellung auch deshalb aufrecht erhalten, weil sie sich neben ständiger Bildung durch Übung in Budo-Disziplinen ethisch-moralisch und persönlich stabilisierten und vervollkommneten. Zum anderen konnten sie dadurch Ansprüche für gesellschaftliche Autorität ableiten und waren für Führungsaufgaben prädestiniert.

Durch die Öffnung Japans und die kritiklose Übernahme vieler westlicher Dinge, verloren die Samurai zwar ihre gesellschaftliche Vormachtstellung, ihre Ideale überlebten aber bis heute. Da die Kampfkünste eng an die Tradition der Samurai gebunden waren, drohten sie auch im Strudel des Fortschritts unterzugehen. Mit der um die letzte Jahrhundertwende einsetzenden „nationalen Besinnung“ erlebten sie jedoch eine Renaissance. Sie wurden im Vergleich zu früher erstmal auch der breiten Masse angeboten. (Bsp.: Judo; Entwickelt von J. Kano mit dem deutschen Medizinprofessor Erwin Bälz; Zweck körperlich-geistige Schulung der Jugend)

In vielen Kampfkünsten wird heute großes Gewicht auf die charakterliche Entwicklung gelegt. Weg vom reinen Einüben echter Gewaltanwendung, hin zu rituellen und spirituellen Praktiken zur Selbstfindung oder -vervollkommnung.

Nach Einzug des Judo als olympische Disziplin gab es wieder eine schlechte Entwicklung! Judo wurde wieder rein auf die Technik und den Sieg reduziert.

Um ähnliche Rückfälle zu vermeiden, dürfen die ethischen und philosophischen Inhalte nicht durch Verfahren in der Lehrmethode, die nur den technischen Erfolg in künstlichen Situationen messen, ausgefiltert werden.

Nicht das Erreichen des Ziels, sondern das Fortschreiten auf dem Weg ist wichtig! Der Übende soll auf eine höhere Stufe des Menschseins gehoben werden.

Informationen zu Judo:

Prof. Dr. Erwin Bälz, Lehrer an der kaiserlichen Universität in Tokio, kritisierte öffentlich den schlechten körperlichen Zustand seiner Studenten und ermunterte Jigoro Kano zum Studium der traditionellen materialistischen Kampfkünste. Nach dem 2. Weltkrieg auch verboten.

Die Geschichte des Aikido

Morihei Uyeshiba 14.12.1883 – 26.04.1969

- 1883** geboren in Tanabe, Provinz Kii, heute Präfektur Wakajama als Sohn des wohlhabenden Yoroko Uyeshiba, der im Fisch- und Holzhandel tätig war.
- 1890** religiöse Unterweisung im Buddhismus durch Rev. Fujimoto, Jizooji Tempel, Shingon Sekte
- 1893** Unterweisung im Zen, Homanji Tempel in Akitsu. Politische Auseinandersetzungen im Hause seines Vaters verstärken den Wunsch ein großer Bushido Meister zu werden
- 1901** Kaufmannslehre in Tokio. Studium des Jujitsu (Speer und Schwert) in den Abendstunden bei der Kito Jujitsu Schule unter Sensei Tokusaburo Tozawa. Krankheit Beri-Beri → Vitamin A Mangel. Wander- und Lauftraining zur Erlangung eines starken Körpers. Wettkampf im Reisstampfen mit der Dorfjugend, Sieger durch Beweis großer Stärke.
- 1903** Fechten bei Sensei Masakatsu Nahai der Yagyū Schule
- 1904-1905** Teilnahme am Russisch – Japanischen Krieg
- 1905-1908** weitere Ausbildung im Fechten bei Sensei Nahai. Erkrankung an Gehirnentzündung
- 1910** Auswanderung nach Norden zur Landerschließung nach Hokkaido
- 1911** Mitglied des Rates von Kamiyabetsu Shirataki Hokkaido
- 1912** Auszeichnung für besondere Leistungen bei der Landerschließung. Ehrentitel „König von Shirataki“. Präsident der Gesellschaft für Eisenbahnbau in Shirataki.
- 1915** Gründung einer neuen Siedlung. Uyeshiba führt 54 Familien aus seinem Heimatdorf dorthin.
- 1915** Begegnung mit Sensei Sokaku Takeda von der Daito-Ryu-Schule in Hokkaido. Schüler bei Takeda bis 1919 (nachhaltigster Einfluss). Extreme Autorität des Lehrers, 300 - 500 Yen für die Unterweisung jeder neuen Technik. Nach 2 Jahren das erste Meister-Diplom im Daito-Ryu. In 5 Jahren widmete sich Takeda ihm nur ca. 100 Tage.
- 1919** Im Frühjahr begibt er sich auf den Weg zurück nach Tanabe wegen der Erkrankung seines Vaters. Begegnung mit Rev. Deguchi (Gründer der Neushintoistischen Sekte der Omotokyo). Tod des Vaters 02.01.1920, Uyeshiba trifft zu spät ein; er verändert sich!
- 1920** Umzug nach Ayabe zum Zentrum der Omotokyo Sekte, um ein religiöses Leben zu führen; enger Kontakt zu Rev. Deguchi → Botschaft: Frieden und Harmonie auf Erden können nur über die Liebe, Toleranz und Güte der Menschen verwirklicht werden!
Die wichtigsten 3 Regeln:
1. Beobachte die wahre Erscheinung der Natur und du wirst an den KÖRPER (Substanz) des einzigen wahren Gottes denken!
2. Beobachte das tadellose Funktionieren des Universums und du wirst an die ENERGIE des einzigen wahren Gottes denken!
3. Beobachte die Mentalität der Lebewesen und du wirst die SEELE des einzigen wahren Gottes verstehen!
Uyeshiba lebt dort 8 Jahre und unterrichtet Omotokyo-Mitglieder im Bu-Jutsu. Seine beiden Söhne sterben an Krankheit.
- 1921** Geburt seines Sohnes Kisshomaru (einzig überlebender Sohn)
- 1922** Nach spirituellem Einfluss Verkündigung des Aiki-Bujutsu als neue Kampfkunst. Auch Außenstehende trainieren nunmehr mit. Verhaftung von Rev. Deguchi.
- 1922** Training bei der Shinkage Ju-jitsu Schule
- 1924** Reise in die Mongolei mit Rev. Deguchi. Gefangennahme durch die Chinesen, große Entbehrungen, Vertiefung der eigenen Disziplin; erstes Schlüsselerlebnis.
- 1925** zurück aus der Mongolei
- 1925** Geistiger Aufbruch (Satori) nach einem weiteren Schlüsselerlebnis (Ehren-Duell mit einem Marine-Offizier zgl. Kendo-Meister): „Die Quelle des Budo ist die Liebe Gottes – der Geist des liebevollen Schutzes!“; Aiki-Jujutsu entwickelt sich zu Aikido. Erste Schüler kommen. Uyeshiba ist nun 42 Jahre alt.
- 1925** Schwertkampf-Bewegungsstudien
- 1926** Lehrreisen durch ganz Japan. Einladungen aus Kyoto, Osaka und Kyushu kommen
- 1927** Umzug nach Tokio. 1.Dojo im Billiard Salon des Prinzen Shimanzu
- 1928** Umzug innerhalb Tokios, als Professor an der Marine-Akademie in Tokio, Aikido Unterricht

- 1929** Umzug nach Shiba, Takanawa Kimmamachi. Der Bau eines eigenen Dojos beginnt. Vorübergehendes Training in einem großen Haus auf dem Hügel von Mejiro. Jigoro Kano schickt seine Schüler Jiro Takeda und Minoru Mochizuki zu Uyeshiba.
- 1931** Das neue Dojo ist fertig. Trainingsfläche ca. 160 qm. Schüler werden nur unter strengen Maßstäben nach Empfehlung aufgenommen.
- 1936** Die Shinto-Sekte der Omotokyo wird vom Kaiser verboten.
- 1931 – 1940** Aikido wird in Japan in mehreren Städten gelehrt, so dass Uyeshiba nur noch an 10 Tagen in Tokio ist. In der Stadt Iwana in der Präfektur Ibaraki wird auf seinen Wunsch der Aikido-Schrein gebaut. Er wird benannt nach dem Namen „Ibaraki Schule des Aikido“.
- 1941 – 1945** 2. Weltkrieg, in den Dojos wird es leer
- 1942** Die Verwaltung der Budokukai (Dachverband der Budoarten) wird unter staatlicher Kontrolle zentralisiert. Der Name „Aikido“ entsteht, ausgewählt von Minou HIRAI – den alle auf „Aiki“ basierenden Kampfsportarten annehmen. Uyeshiba hat nicht den Namen kreiert.
- 1945** Die amerikanischen Behörden legen fest, dass alle Spuren von japanischem Militarismus und Ultrationalismus inklusive der paramilitärischen Ausbildung von dem japanischen Bildungssystem eliminiert werden sollen. Auflösung aller Organisationen die militärische/ähnliche Ausbildungen leisten oder die einen solchen Geist enthalten.
- 1948** offizielle Anerkennung des Aikikai durch die Regierung
- 1949** Neues Dojo in Tokio wird eröffnet. Kisshomaru übernimmt die Leitung des Dojos und der Aikikai Organisation. Morihei bleibt in Iwana, wo er seit dem 2. Weltkrieg lebt. Er zieht sich vom Hombu-Dojo und der Aikikai-Organisation zurück
- 1951** Minoru Mochizuki bringt Aikido nach Frankreich. Einer seiner ersten Schüler dort ist unter anderem Meister Brun, Bordeaux.
- 1952** Tadashi Abe reist nach Frankreich, Koichi Tohei verbreitet Aikido auf Hawaii und in den USA
- 1955** André Nocquet reist am 11. Juli nach Japan zu Morihei. Er verlässt Japan im Dezember 1957 als 4. Dan, wird später von Morihei zum 5. Dan graduiert. Der Aikikai erkennt die originale Urkunde nach verlorenem Rechtsstreit an.
- 1960** Morihei erhält eine Ehrung des Kaisers, die vor ihm nur 3 andere Budoka zukam. Nippon TV bringt eine Sendung über ihn und seine Kunst.
- 1961** Morihei reist nach Hawaii: „Von nun an möchte ich eine Brücke bauen, die die verschiedenen Länder der Welt durch die im Aikido enthaltene Harmonie und Liebe zusammenbringt.“
- 1963** Auf Anregung Moriheis wird eine jährliche Aikido Demonstration aller japanischen Aikido-Meister eingeführt. Gerd Wischniewski reist nach Japan und trainiert dort vornehmlich Aikido und Kendo, aber auch Karate und Judo.
- 1964** Morihei wird als Aikidogründer mit dem Orden der Aufgehenden Sonne 4. Klasse ausgezeichnet.
- 1967** Das heutige Honbu-Dojo des Aikikai wird eingeweiht
- 1969** Morihei gibt am 15.1. seine letzte öffentliche Vorführung im Honbu Dojo. Er stirbt am 26.4. im Alter von 86 Jahren an Leberkrebs. 2 Monate später stirbt auch seine Frau Hatsu.

Was ist AIKIDO?

Aikido ist eine „moderne“ Kampfkunst, wie es sie vorher nicht gab. Sie liefert Antworten auf heutige Konfliktformen (viele Bedrohungen z.B. Atombombe, terroristisches Handeln, ...)

Nach Rolf Brand: Aikido ist eine aus Japan stammende deensive Budo-Disziplin, die 1925 von M. Uyeshiba aus den Techniken und Prinzipien sowie den geistigen und spirituellen Grundlagen des Daito-Ryu Ju-Jutsu sowie des Schwert- und Speerkampfes geschaffen und bis zu seinem Tod weiterentwickelt hat.

Ergänzende Informationen zur Entwicklung von AIKIDO

Der Sieg gegen den Marineoffizier war wohl so tief greifend, dass er die weitere technische Entwicklung Uyeshibas grundlegend geprägt hat. Ein Duell ohne kämpferische Aggression zu obsiegen (Geist des liebevollen Schutzes). Ob das aber die Geburtsstunde des Aikido war bleibt fraglich.

Die Omoto-Religion hat die spirituelle Entwicklung Uyeshibas wesentlich geprägt. Sie stärkte die Vorstellung einer die Welt und den Kosmos einigenden Kraft. Uyeshiba sah es als seine Aufgabe der Menschheit den Weg zu einem Leben in Harmonie zu zeigen.

War er in seiner Jugend bestrebt gewesen, sich zu einem überragenden Kämpfer zu entwickeln, so zeigt sich, dass er sich vom bloßen Kämpfer, dessen höchstes Ziel der Sieg (in dem auch uns geläufigen Sinn) war, zu einem Wegbereiter für die Harmonie zwischen scheinbaren Gegensätzen entwickelte. Der Sieg war jetzt kein persönlicher Triumph mehr, sondern die Wiederherstellung der kosmischen Harmonie.

Michio Hikitsuchu beschrieb es so: „Nach dem 2. Weltkrieg änderte sich O-Senseis Einstellung zu anderen. Sein feuriger Blick wurde mild. Man fühlte wie man ihm nahe kam. O-Sensei sagte, bis jetzt diente Budo der Zerstörung. Sein Zweck war das Töten. Wenn die Menschen sich wieder so benehmen, wird dies in einer weiteren fürchterlichen Epoche enden. Budo muss dem Partner Freude und Glück schenken. Aus diesem Grund musst du lernen, in der Lage zu sein, augenblicklich das KI deines Partners zu erkennen. Du musst Sprache, Körper und Geist vereinen. Du musst eins werden mit den Abläufen aller Dinge des Universums, mit dem Kami und den Naturgewalten. Sprache, Körper und Geist müssen mit den Abläufen des Universums in Harmonie sein. Wenn du dies tust, wird wahres Budo geboren. Das Budo, welches andere zerstört, wird zu dem Budo werden, das den anderen Glück bringt und ihnen mit Rücksichtnahme begebenet.“

Die verschiedenen Aikido-Stile, die sich wie Zweige aus einem ständig wachsenden Baum entwickelt haben, zeigen, dass eine Beschreibung, die sich auf das rein körperliche bezieht, nicht ausreicht und die Gemeinsamkeiten nicht zum Ausdruck bringen würde. Für Aikido kennzeichnend ist der ethisch-geistige Entwicklungshintergrund, der dafür gesorgt hat, dass sich die Aikido-Techniken konsequent in die Richtung einer friedliebenden Budo-Disziplin weiterentwickelt haben.

„Klassisch“ ist somit das Aikido, welches der Intention des Begründers weiter folgt und den Beweis der Wirksamkeit erbringt.

Aiki-Bujutsu → Aiki-Budo → Aikido

AI – Übereinstimmung / Harmonie das Schriftzeichen für Liebe wird genauso ausgesprochen

KI – Energie / Lebenskraft

DO – Weg

„Der Weg der Harmonie mit der Energie des Universums“

Aiki wurde bereits in älteren japanischen Kampfkünsten benutzt, z.B. Daito-Ryu Aiki-Jujutsu und hatte dort die Bedeutung der „angemessenen Kraft“ im Sinne des Mitgehens mit dem Angeifer. Erst Uyeshiba erweiterte die Deute auf eine auch spirituelle Harmonie.

„Aikido lebt in den Herzen der Schüler“ zitierte André Nocquet, Uyeshiba.

Japanische Vorstellung von Lernen ist das „Nachahmen und Üben“ / „Lernen durch Erfahrung“ DO / „Nachahmen und Kopieren“. Trotzdem entwickelten sich unterschiedliche Stile. Alle persönlichen Schüler hatte eine eigene Mentalität, Physiologie und Konstitution und konnten Aikido nur in ihrer persönlichen individuellen Form darstellen. Außerdem haben die Schüler zu unterschiedlichen Stadien Uyeshibas Entwicklung bei ihm trainiert und das konserviert.

Vergleichbar dem Spiel „stille Post“ wurden immer unterschiedlichere Formen des Aikido weitergegeben.

Der Wunsch besonders „effektiv“ zu sein, sich positiv von der Konkurrenz abzuheben und mitgebrachte Vorerfahrungen aus anderen Disziplinen förderten diesen Prozess.

Die Betrachtung der „Effektivität“ ist für das Studium des Aikido ungeeignet. Besser ist es nach „Effizienz“ zu suchen.

Der DAB hat sich in der Satzung mit erster Priorität zum Ziel gesetzt : „die Qualität und Reinheit von Lehre und Technik des klassischen Aikido zu erhalten und seine Verbreitung zu fördern“.

→ eigene technische Entwicklung ständig kritisch mit anderen Aikido-Stilen und pädagogischen Konzepten abzugleichen

Elemente, Techniken und Prinzipien des Aikido

Elemente des Aikido

Kamae	Stellung, Position (Shizentai neutrale Stellung) (Hanmi eine Körperseite wird zurückgenommen)
Shisei	korrekte Körperhaltung
Ma-ai	richtige Distanz
Sabaki	Grundbewegung / Ausweichen
Tegatana	Schwerthand
Hara	Körperzentrum
Suki	Öffnen der Stellung
Kuzushi	Gleichgewichtsbrechung
Kokyu	Atemkraft

Techniken des Aikido

Grundtechniken

- Ukemi
- richtiges Angreifen
- Wurftechniken
- Bodentechniken
- Übungsformen mit besonderen Anforderungen
 - Hanmi-hantachi
 - Suwari-waza
 - Verkettungen
 - Abwehr von Angriffen mit Waffen
 - Aiki-bu-jutsu

Aiki-no-kata

- zum 1. Dan – Katame-waza im Stand
- zum 2. Dan – Katame-waza im Kniestand (Suwari-waza)
- zum 3. Dan – Nage waza
- zum 4. Dan – Entwicklung (Evolution) des Aikidoka

Randori (freie Übungsform, freie Angriffe), Jiyu-waza (freie Techniken)

- zum 2. Kyu – vorgegebener Fassangriff, Ju-no-geiko
- zum 1. Kyu – vorgegebener Schlagangriff, Ju-no-geiko
- zum 1. Dan – freie Angriffe, Ju-no-geiko
- zum 2. Dan – freie Angriffe, Kakari-geiko
- zum 3. Dan – 2 unbewaffnete Angreifer, Ju-no-geiko
- zum 4. Dan – 2 unbewaffnete Angreifer, Kakari-geiko
- zum 5. Dan – 3 unbewaffnete Angreifer, Kakari-geiko

Prinzipien des Aikido

- Ai** Harmonie, sich anpassen, zusammenpassen
Man spricht das Schriftzeichen genauso aus wie das Schriftzeichen für Liebe
- Ki** schöpferisches Urprinzip, alles durchfließende Lebenskraft, geistige Energie
- Do** Lehre, Weg, philosophisches Prinzip
- Aiki** Ergänzung der Bewegung des Angreifers; nur so viel Energieeinsatz, wie gerade nötig ist
- Irimi** „mit dem Körper (in den Bereich des anderen) eintreten“
Bezeichnet ein Ausführungsprinzip von Aikido-Techniken, bei welchem Nage die eigene Körperspannung (Ki, Kokyu) sehr aktiv auf den Uke überträgt. Dieser wird dadurch energisch gedreht, gehobelt oder geworfen. Irimi ist geprägt von der festen Absicht Nages, seinen eingeschlagenen Weg trotz des Widerstands von Uke fortzusetzen. Der Fluss der Bewegungsenergie geht also von Nage in Richtung auf Uke.
- Tenkan** „abrollen“
Bezeichnet ein Ausführungsprinzip von Aikido-Techniken, bei welchem Nage in keine direkte Opposition zum Angriff Ukes geht (also z.B. einen Schlag nicht blockiert), sondern den Schwung des Angreifers im Wesentlichen in eine bestimmte Richtung leitet. Die Richtung der Bewegungsenergie (Ki) verläuft also zumindest vorübergehend von Uke auf Nage hin. Bei einer perfekten Tenkan-Ausführung spürt Uke fast nichts von dem, was Nage tut, und versteht auch später nicht, warum er das Gleichgewicht verloren hat.

Das Gegensatzpaar „Irimi – Tenkan“ werden manchmal die Adjektive „aktiv – passiv“ oder „positiv – negativ“ zugeordnet. Diese sind aber missverständlich, da sie dem Sachverhalt nicht gerecht werden, und sollten daher besser vermieden werden.

Ergänzende Information

Omote und Ura bezeichnen die Position zum Partner, sind aber keine Prinzipien wie Irimi und Tenkan!

Omote „vorn“
Bedeutet, das Nage zu Beginn einer Technik Uke gegenübersteht (also vor oder schräg vor ihm).

Ura „hinten“
Bedeutet, das sich Nage beim Aufnehmen des Angriffs durch eine Sabaki-Bewegung in eine Position begibt, die sich schräg hinter Uke befindet.

Zusammenhang zwischen Elementen, Techniken und Prinzipien

Elemente sind Bausteine der Techniken

Techniken sind Bausteine der Prinzipien

Prinzipien sind Bausteine des Aikido

Aikido ist ein Baustein zur Entwicklung der Persönlichkeit

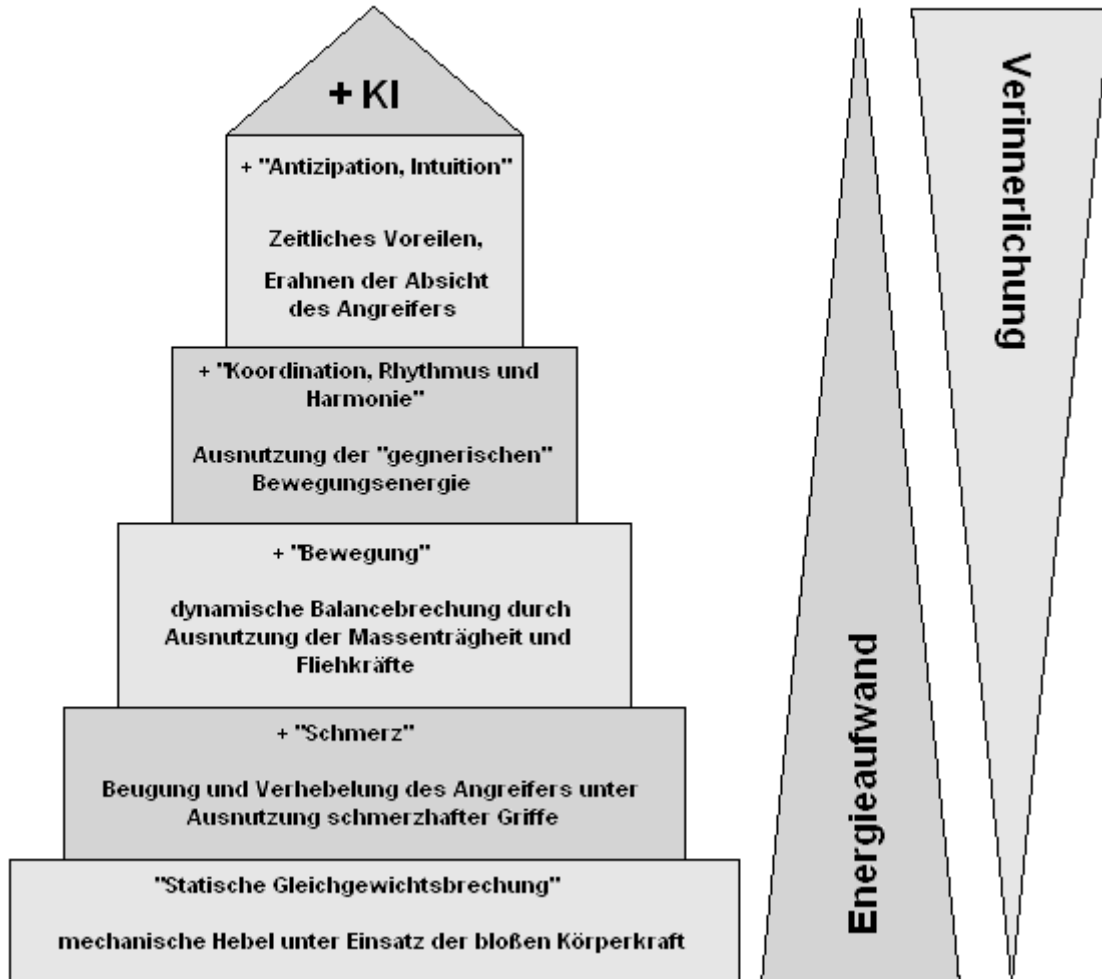
**Kehre immer wieder zum Ursprung zurück;
verwechsle nie den Weg und das Ziel!**

(nach Rolf Brand)

Die Effektivitätshierarchie

Geistige Kontrolle vor Beginn des Angriffs
-> der "Lichtangriff"

geistige Beeinflussung und Kontrolle ohne Körperkontakt



(Abb. Effektivitätshierarchie)

Andere Aikido-Stile und Verbände

Der Aikikai Stil

Der Aikikai ist ein Weltverband, der nicht mehr durch einen einheitlichen Stil geprägt ist. Er wurde 1940 in Tokio vom Sohn des Begründers, Kishomaru Uyeshiba, gegründet und wird zurzeit von dessen Sohn Moriteru Uyeshiba von Tokio aus geleitet. In den Techniken und Worten Kishomarus ist der friedfertige, verbindende Gedanke des Aikidos sehr ausgeprägt. Die Aikikai-Stile sind so individuell wie die Menschen. Jeder Shihan prägt den Stil eines oder mehrerer nationalen und internationalen Verbände bzw. gründet i.d.R. einen personenbezogenen Verband, sobald er genügend Anhänger hat. In Deutschland wird der Aikikai durch den Aikikai Deutschland e.V. vertreten. Er wurde über 40 Jahre durch Katsuaki Asai Sensei (direkter Schuler Uyeshibas) geprägt. Innerhalb Deutschlands werden jedoch auch mehrere Aikikai-Stilrichtungen unterrichtet, welche teilweise ausländischen Lehrern oder Verbänden zugeordnet sind oder die Verbindung zum Aikikai schon verloren haben. Generell große Bandbreite an Techniken, von großen, weichen und tänzerischen Formen bis zu kurzen, effektiven Techniken. Diverse Stile und Verbände in Deutschland. z.B. Christian Tissier.

Stile die ursprünglich/anfänglich durch Aikikai-Lehrer geprägt wurden (nicht abschließend)

- André Nocquet – Dynamic Aikido Nocquet
Nocquet war aktiver Judoka (franz. Nationalmannschaft) und hatte dadurch perfekten Hüft- und Zentrumsinsatz sowie sehr wirksame Bodentechniken! Nach seinem Tod wird der Verband technisch von John Emmerson geleitet.
- DAB e.V.
Technik und Lehrsystem orientiert sich stark an dem was Tohei seinerzeit an die damaligen Schüler Uyeshibas, hier insbesondere A. Nocquet vermittelte. Ziele sind: „Fähigkeit zur waffenlosen Selbstverteidigung“, „Bewahrung der vom Begründer formulierten Prinzipien“, und „Kompatibilität von Lehre und Technik. Waffenlos wird intensiv geübt. Nach dem Tod von Nocquet erfolgte die technische Orientierung an Erhardt Altenbrand und Rolf Brand, der im späteren Alter zunehmend seine Tai-Chi Erfahrungen integrierte. Seit 2001 sind als Bundestrainer Alfred Heymann und Karl Köppel eingesetzt. Gegenwärtig verfolgt der DAB das Ziel, keine personifizierten Stile zu pflegen, sondern versteht die technische Entwicklung als einen gemeinsamen, gruppendynamischen zu steuernden Prozess der erfahrensten eigenen Meister.
- Aikido-Union Deutschland e.V.
Nunmehr nur noch kleine Abspaltung des DAB. Vormalig technische Orientierung an Rolf Brand und Erhard Altenbrand, vgl DAB. Heute Nachfolger Björn Rahlf und Gerhard Mai.

Iwama Ryu / Takemusu / Dento Iwama Ryu

Der Begriff „Takemusu Aikido“ stammt von Uyeshiba. Er bezeichnet das Aikido, das Uyeshiba in Iwama lehrte. Takemusu-Aikido wird deshalb auch als Iwama-Ryu-Aikido bezeichnet. Uyeshiba entwickelte dort viele Stab- und Schwerttechniken. Morihio Saito hat viele Jahre dort bei Uyeshiba trainiert und zu einem umfassenden Lehrsystem zusammengefasst. Gleiche Gewichtung von waffenlosen und Jo/Bokken Techniken. Techniken sind kurz und effektiv. Unnötige Bewegungen werden vermieden. Nach dem Tod von Saito gründete sein Sohn Hitohiro Saito den Verband „Iwama Shin Aiki-Shurenkai“ (aufgrund aikidopolitischer Entwicklungen). In Deutschland durch 2 Verbände vertreten.

Aiki-Osaka

Der Aikido-Stil von Hirokazu Kobayashi Sensei. Da er hauptsächlich in Osaka unterrichtete wird es auch als Aiki-Osaka bezeichnet. Schnelle und wirkungsvolle Techniken. Gleichgewichtung zwischen waffenlos und Jo/Bokken Training. In Deutschland 2 Lehrer.

Shinshin Toitsu Aikido / Ki-Aikido

Wurde von Koichi Tohei Sensei entwickelt. Eine Weiter- bzw. Fortentwicklung von Uyeshibas Aikido mit sehr starker Betonung der „geistigen Kraft Ki“. Deshalb auch oft Ki-Aikido genannt. Typisch sind Ki-Tests wie „unbeugsamer Arm“, „Fingerring“, Techniken sind sehr runde und weiche Bewegungen. Der Stil wird in Deutschland in 3 Verbänden gelehrt.

Tendoryu-Aikido

Wurde 1975 durch Kenji Shimizu Sensei benannt. Als er Schüler von Uyeshiba wurde, war er bereits hochgraduierter Judo-Meister. Kennzeichnend durch klare schnörkellose Bewegungen. Nähe zum Judo in den Techniken erkennbar. Shimizu versucht aktuell seinen Verband an seinen Sohn zu „übergeben“. Der Stil wird in Deutschland in 2 Verbänden gelehrt.

Nishio-Aikido

Von Shoji Nishio Sensei gegründet. Enge Verbindung von Techniken mit und ohne Waffen. Nishio war direkter Schüler von Uyeshiba und auch hochgraduierter Iaido- und Karate-Lehrer. Um die Verbindung der Aikidotechniken zur Schwertkunst zu verdeutlichen, entwickelte er ein eigenes System: Aiki-Toho-Iai. Die Verbindung zum Karate wird ebenfalls in den Bewegungen deutlich. Insgesamt geprägt von großer Eleganz bei großer Schnelligkeit und Effektivität. Wird in Deutschland in 2 Verbänden gelehrt.

Yoshinkan-Aikido

Von Gonzo Shioda Sensei entwickelt. Einer der ältesten Stile → bereits vor dem 2. Weltkrieg gegründet. Strenges und klar strukturiertes Lehrsystem. Betonung mehr auf korrekter Form als auf dem Bewegungsfluss und Nutzung der Angriffsenergie. Wird in Japan als Selbstverteidigungskunst für Polizeikräfte gelehrt.

Shodokan-Aikido

Wurde von Kenji Tomiki Sensei gegründet. Einziger Stil in dem es Wettkämpfe („Aikirandoriho“) im Sinne von Randori gibt. Es werden keine Hakama getragen. Tomiki kommt aus dem Judo. Verbreitung in Deutschland unbekannt.

Yoseikan-Aikido / Yoseikan-Budo

Gehört zu den ältesten Aikido-Stilen. Wurde von Minoru Mochizuki entwickelt und beinhaltet Techniken des Aikido, Aikijujutsu, Jujutsu und Judo sowie Elemente des Karate. Betonung auf den praktischen Aspekten der Kampfkunst. 2003 wurde die Leitung an den ältesten Sohn Hiroo Mochizuki übergeben, er modernisierte die Kampfkunst (Yoseikan-Budo). In Deutschland eine kleine Gemeinde.

Real Aikido

Von Ljubomir Vracarevic (Serbien) entwickelte, hauptsächlich auf Selbstverteidigung orientierte Kampfkunst. Bandbreite von „normalen Aikido“ bis zu Ju-Jutsu Elementen/Schlägen/Tritten. Vracarevic war früher Leibwächter und Nahkampfausbilder bei der jugoslawischen Armee. Von keiner internationalen, japanischen oder serbischen Aikido-Organisation anerkannt. In Deutschland nicht vertreten.

Entwicklung des Aikido in Deutschland

Zwischen **1960 – 1965** kam Deutschland das erste Mal in Kontakt mit Aikido. Damals wurden durch verschiedene japanische Meister Lehrgänge und Prüfungen abgehalten.

1966 wurde unter maßgeblichen Einfluss von Rolf Brand die Sektion Aikido im DJB gegründet. Als damaliger „Referent für Budo-Sportarten im DJB“ vertrat er Karate, Aikido und bis zu ihrer Anerkennung als eigene Sektion auch Kendo, Taekwondo und Ju-Jitsu im Präsidium des DJB. Als Bundestrainer wurde bis zu seinem Rücktritt 1971 Gerd Wischnewski eingesetzt.

Im Oktober 1965 kam Asai (4.Dan) nach Deutschland. Eine dauerhafte Verbindung zu Asai scheiterte allerdings an nicht zu vereinbarenden Vorstellungen (z.B. Prüfungsrecht, Aikikai-Anbindung, ...).

Einen entscheidenden Impuls für die Entwicklung des Aikido war **1966** die Rückkehr von Gerd Wischnewski als 2. Dan aus Japan. Er war während eines mehrjährigen Japan-Aufenthaltes direkter Schüler bei Uyeshiba.

1967 gründet Asai in Münster den Aikido-Fachverband Aikikai-Deutschland und betreibt dort bis heute ein Dojo.

1971 trat Gerd Wischnewski aus gesundheitlichen Gründen als Bundestrainer zurück. Nachfolger wurde Rolf Brand.

Im gleichen Jahr wurde die UEA (Europäische Aikido Union) gegründet, in der die Sektion Aikido Mitglied wurde. Nocquet wurde von den Delegierten zum Präsidenten und technischen Direktor gewählt.

Es war der Sektion Aikido im DJB jedoch nicht möglich, die Anerkennung durch den Aikikai Weltverband unter Wahrung eigenständiger Rechte zu erhalten.

1977 löste sich nach eskalierenden Problemen mit dem DJB die überwiegende Mehrheit der Aikidoka unter Führung von Rolf Brand aus der Sektion Aikido und gründete anlässlich eines internationalen Lehrganges in Bad Bramstedt den DAB. Gleichzeitig trat der DAB in die UEA ein. Präsident war bis zu seinem Rücktritt 1999 Rolf Brand.

1978 gab Kobayashi einen ersten Lehrgang in Deutschland, weitere folgten. Einige Schüler waren so angetan, das sie den DAB verließen und als lose organisierte Gruppe den Stil „Aiki-Osaka“ weiter betrieben.

Der nach Konsolidierung des DAB im Jahre **1978** gestellte Antrag um Aufnahme in den Deutschen Sportbund (DSB) wurde aus formalen Gründen sowie mit der Maßgabe zurückgestellt, das das Ergebnis eines Gutachtens über die Eigenständigkeit der Budo-Sportarten abgewartet werden müsse (Das Institut für Sportwissenschaften bestätigte Mitte 1979, dass das Aikido als „eigenständige“ Sportart anzusehen ist.). Außerdem wurde der DAB aufgefordert, mit der Sektion Aikido des DJB, dem Aikikai Deutschland e.V. und dem Verband für waffenlose Selbstverteidigung e.V. eine Lösung zwecks gemeinsamer Vertretung im DSB anzustreben.

1980 schlossen diese sich daher zu einem „Dachverband deutscher Aikido Verbände e.V. (DDAV)“ zusammen, um so die Aufnahme in den DSB zu erwirken. Kurz darauf kündigten der Aikikai und der Verband für waffenlose Selbstverteidigung wieder ihre Mitgliedschaft und der DDAV wurde im Jahr **1982** satzungsgemäß aufgelöst, da eine Belebung nicht mehr möglich war.

Aufgrund erfolgloser Bemühungen zur Aufnahme in den DSB reichte der DAB **1982** vor dem Landgericht Frankfurt die Klage gegen den DSB ein.

1984 verurteilte das Gericht den DSB zur Aufnahme der DAB als Mitglied in der Gruppe „Sportverbände mit besonderer Aufgabenstellung“. Gegen dieses Urteil legte der DSB jedoch Berufung vor dem Oberlandesgericht Frankfurt ein, das das Urteil des LG Frankfurt 1985 jedoch bestätigte. Der DSB legte auch dagegen Revision vor dem Bundesgerichtshof ein. Nachdem dieser am Ende **1985** in dem vom DAB unterstützten Rechtsstreit des Aikido-Verbandes Niedersachsen e.V. gegen den Landessportbund Niedersachsen e.V. ein „Grundsatzurteil zum Aufnahmewang von Monopolverbänden“ erlassen hatte, zog der DSB die Revision zurück.

Die Weigerung, Prüfungsrechte an eigene Dojos betreibende Aikido-Meister zu delegieren, führte im Aikikai Deutschland zur ersten großen Abspaltung aus der ersten Meisterschüler-Generation: Im Jahre 1988 wurde der „Bundesverband der Aikido Schulen (BdAS)“ als Interessengemeinschaft der professionellen Aikido-Schulen gegründet. Seine Mitglieder sind Aikido-Lehrer mit eigenen Schulen und Aikido-Lehrer aus Vereinen.

Anfang 1992 kam es zur Gründung des Fachverbandes für Aikido in Bayern (FAB) e.V. Die Gründungsmitglieder kamen aus dem Aikikai, dem Takemusu-Aiki sowie dem BdAS. Ziel des FAB ist es, alle in Bayern ansässigen Aikidogruppen zu unterstützen, ohne dabei allerdings deren Autonomie anzutasten.

1993 hat sich der Deutsche Judo Bund entschlossen, außer Judo keine weiteren Disziplinen zu unterstützen und hat somit alle anderen Sektionen aus seiner Betreuung entlassen. Die Aikidoka der ehemaligen Sektion Aikido des DJB gründeten den „Tendoryu Aikido Verband Deutschland e.V. (TAD)“. Cheftrainer ist Kenji Shimizu.

1996 Nach dem Tod von Kobayashi spaltet sich die Aiki-Osaka Gemeinde.

Die in Deutschland sich an dem französischen Meister Christian Tissier (7.Dan Aikikai) orientierenden Schüler haben im Jahr 2000 die „Aikido Föderation Deutschland (AFD)“ ins Leben gerufen.

Im April **2002** verließen Rolf Brand und Erhard Altenbrand den DAB und gründeten mit damals ca. 2000 Anhängern die „Aikido-Union Deutschland (AUD)“. Bis heute hat sich der Mitgliederstand mindestens halbiert.

2003 wurde der „Bundesverband Takemusu Aiki Deutschland“ als Nachfolgeverband von „Iwana Ryu Germany“ gegründet. Nach dem Tod von Saito folgte der Verband nicht seinem Sohn sondern nähert sich dem Aikikai an. Saitos Sohn trennt sich vom Aikikai und gründet 2004 den „Iwana Shinshin Aiki Shurenkai“. Nicht nur die deutsche Iwama-Ryu Gemeinde ist gespalten. Die neue deutsche Gruppierung nennt sich „Iwama Shinshin Aiki Shurenkai Deutschland“ und repräsentiert die Iwama Linie von Saito.

Der DAB

Gründungsdaten des DAB

Gründung des DAB: 10.04.1977 anlässlich eines von Meister Nocquet geleiteten internationalen Osterlehrganges in Bad Bramstedt.

Gründungsmitglieder: 21 Vereine aus 8 (alten) Bundesländern

1. Bestandserhebung 1978 → 2657 Mitglieder / 2009 → 7473 Mitglieder in 172 Vereinen und 11 ALVs (=12 Bundesländer) ca. 500 Dane

Wahlspruch: Stärke durch Bindung in Freiheit

Primären Satzungszweck ist die Erhaltung und Verbreitung der Lehre und Technik des von Uyeshiba begründeten Aikido in einem anerkannten, eigenständigen und von äußeren Einflüssen freigestellten Fachverband.

Der DAB ist der vom DOSB anerkannte Fachverband für AIKIDO.

Das wettkampffreie Aikido wird ausschließlich durch Lehrtätigkeit und Prüfungswesen gefördert und verbreitet.

Der DAB führt regelmäßig Bundeslehrgänge, Danprüfungen, ÜL- und Trainerschulungen/prüfungen zur Vergabe von Fachlizenzen des DOSB durch.

Er schützt die nationale Eigenständigkeit des Aikido und will den Einfluss fachfremder Personen oder Gruppen auf Lehre und Technik verhindern.

Hintergründe und Entwicklung des DAB

Innerhalb der Aikido-Welt stellt der DAB mit seiner vereinsrechtlich-demokratischen Struktur, gemeinnützig-ehrenamtlichen Führung und Unabhängigkeit vom japanischen Aikikai eine Besonderheit dar. Die meisten vergleichbaren Aikido-Verbände weichen doch in dem einen oder anderen Punkt ab. Meist besteht eine enge Bindung zu einem – meist japanischen – Meister. Eine Ausnahme bildet die FFFAA deren technischer Direktor der französische Meister Christian Tissier ist.

Bedingt durch personelle Wechsel im Präsidium des DJB verlor das Aikido seinen Förderer und geriet als Minderheit in organisatorischer und finanzieller Hinsicht zunehmend unter Druck. Unter anderem wurde die fachliche Selbständigkeit durch Begehrlichkeiten des DDK berührt. Da die Probleme auf dem Verhandlungsweg nicht lösbar waren lies Rolf Brand (damaliger Präsident) den Konflikt eskalieren und betrieb die Lösung des Aikido vom DJB.

Es ist maßgeblich den langjährigen und dauerhaften – zuletzt auch juristischen – Bemühungen des vormaligen Präsidenten Rolf Brand zuzuschreiben, das Aikido in Deutschland als eigenständige Sportart anerkannt und der DAB Mitglied im (mit öffentlichen Mitteln geförderten) DOSB geworden ist. Trotz und wegen seiner Unabhängigkeit, vor allem aber wegen seiner Einbindung in die Strukturen der gemeinnützigen Sportvereine und -verbände repräsentiert er die stärkste und leistungsfähigste Aikido-Vereinigung in Deutschland.

Seit seiner Gründung am 10.04.1977 entwickelte sich der DAB hinsichtlich seiner Mitglieder, Graduierungen und Leistungsangebote kontinuierlich positiv.

Die UEA existiert heute nicht mehr! (Interesse mancher Mitglieder weg von Nocquet)

Im europäischen Raum gibt es viele nationale und internationale Verbände, von denen nur der Aikikai als Dachverband eine weltweite Verbreitung und Bedeutung hat.

In der Entwicklung des DAB trat mit dem durch den Rücktritt des Präsidenten und Bundestrainers eingeleitete Generationswechsel ein Bruch der bisherigen Bestandsentwicklung ein. Der Generationswechsel verlief nicht konfliktfrei. In der Folge gründete Rolf Brand mit seinen persönlich verbundenen Schülern im Jahre 2002 einen neuen Aikido-Fachverband (AUD) und initiierte so den Austritt von 1500 Aikidoka aus dem DAB.

Nach einer kurzen Findungsphase konsolidierte sich der DAB und wuchs wieder. Viele der AUD Vereine und Aikidoka kamen in den Folgejahren zurück.

Als Folge des Generationswechsel wurden Bereiche wie Lehre und Technik, Prüfungswesen, Finanzen, Trainer-Ausbildung überprüft und teilweise verändert.

Der DAB möchte an Bewährtem festhalten (Leistungsangebot an kostengünstiger Fortbildung, Gemeinnützigkeitsprinzip, Unabhängigkeit von fremden Einfluss, ...), intern jedoch Kritik zulassen und diese zur positiven Weiterentwicklung nutzen. Hier gilt es die Mitte zu finden zwischen struktureller Beständigkeit/Orientierung und inhaltlicher Weiterentwicklung.

Voraussichtlich wird nicht wieder der Fall eintreten, das die Technik des DAB sich an einem einzelnen herausragenden Lehrer orientiert. Vielmehr strebt der DAB an, sich auf eine Mehrzahl von hervorstehenden Lehrern abzustützen, bei denen ein interner Wechsel möglich ist und konzentriert sich auf einen gelenkten Kenntnis- und Fertigkeitstausch innerhalb dieses Kreises. Hierbei hat der DAB insbesondere den Erhalt des in sich kompatiblen Technik- und Prinzipiengebäudes im Auge.

Der DAB ist heute in Deutschland der einzige Verband, der Aikido-Trainerlizenzen des DOSB vergeben darf. Aus dieser tatsächlichen Monopolstellung erwächst eine Verantwortung gegenüber anderen Aikido-Fachverbänden/-Vereinen mit Mitgliedschaft in den LSB/LSV, so dass die Trainerlizenzausbildung für diese geöffnet wurde.

Embleme

Der im Zentrum des Ursprunges (Dreieck) platzierte japanische Schriftzug „Aikido“ soll die Vision und das Lebenswerk des Begründers hervorheben. Dieser Schriftzug war ein Geschenk an seinen Schüler Gerd Wischnewski (Der Samurai mit den blauen Augen). Den Aikidopionieren die sich erfolgreich für die Verbreitung des Aikido in Deutschland und Europa einsetzen hat Wischnewski den Schriftzug übergeben.

Der Schriftzug soll aber auch Ausdruck für die freiwillige innere Bindung der Angehörigen des DAB an den Begründer und sein Lebenswerk sein. Letztlich ist er ein Symbol für die geistige Energie aller selbstlosen Aikidolehrer, die über den eigenen Weg hinaus in ihren dankbaren Schülern leben und durch sie wirken. So ist sichergestellt das die auf Grundlage des Aikido gebildete Kette der menschlichen Solidarität nicht zerreißt.

Der Schriftzug soll trotz mancher Differenzen auch als verbindendes Element zu anderen Aikido Verbänden und Aikidokas gewertet werden.

Die farbliche Gestaltung orientiert sich an der deutschen Flagge. Dadurch soll neben dem bejahten globalen Aspekten die Biundung der Verbandsangehörigen an ihr Heimatland deutlich werden.

Das mit der Spitze nach oben gerichtete Dreieck symbolisiert das zerstörerische Feuer, bei gleichen Seiten aber auch die Entwicklung des Menschen (richtiges Reden, Denken und Handeln) und seinen Weg (Geburt, Reife und Tod).

Das Viereck ist ein Symbol für Erde (vier Jahreszeiten, Himmelsrichtungen) sowie der Totalität und der Harmonie zwischen Himmel und Erde. Es steht auch für den Übergang des Menschen sowie seine Erwartung auf dem Weg der Erkenntnis.

Der Kreis gilt als Symbol der Einheit, des Absoluten und der Vollkommenheit. Er macht das „begrenzte Innen“ und das „unendliche Außen“ sowie den ewigen Kreislauf der Zeit deutlich. Bei Betrachtung der Bewegungen des Aikido drängt sich der bildhafte Vergleich des Kreises auf. Aber auch unter ästhetischen Aspekten passt er als vollkommene geometrische Figur sehr gut zu den Elementen, Techniken und Prinzipien des Aikido.

Im Emblem des DAB sind folglich die Symbole für das „Alpha“ und „Omega“ der Entwicklung des Aikido enthalten.



(Abb. Embleme des DAB)

Die Organe des DAB

Bundesversammlung	Ist das oberste Organ des DAB und besteht aus den Delegierten der Aikido-Landessportbünde und den Mitgliedern des Präsidiums. Zu den Aufgaben zählen Berichte des Präsidiums, der Jugend und des Kassenprüfers; Aussprache und Entlassung des Schatzmeisters; Wahlen des Präsidiums; Festlegung von Gebühren, Beiträgen und Materialkosten; Genehmigung des Haushaltsplan; Satzungsänderungen; Ehrungen. Die Bundesversammlung ist die demokratische Entscheidungsbühne des DAB.
Technische Kommission	Sie besteht aus den 15 ranghöchsten Aikido-Meistern des DAB und ist für alle mit Lehre und Technik, sowie den mit Lehr- und Prüfungswesen Aikido zusammenhängenden Ordnungen und Problemen zuständig.
Ausschüsse	Bearbeiten und klären aktuelle Themen in den entsprechenden Bereichen. (z.B. Rechts-, Übungsleiter- und Übungsleiterprüfungsausschuss)
Jugend	Sie ist die Jugendorganisation im DAB mit Jugendvollversammlung und Jugendvorstand.

Trainerausbildung im DAB

DAB Satzung, Ziffer 3.2.5

„Der DAB erfüllt seine Aufgabe durch ... Ausbildung und Lizenzierung der Übungsleiter, Trainer und Prüfer für Aikido zum Zwecke der ständigen Verbesserung des Niveaus;...“

Chronologie

- bis 31.12.1988 galten im DAB nur interne Lizenzbestimmungen
- ab 01.01.1989 vergibt der DAB Lizenzen des damaligen DSB!
- Seit 01.01.2008 gilt die Trainerordnung des DAB in der jetzigen Form.
Änderungen waren aufgrund von Änderungen von Vorgaben durch den DOSB notwendig.

Begriffsklärungen

Der DAB vergibt Aikido-Trainerlizenzen statt wie früher Aikido-Übungsleiterfachlizenzen.
Der DAB hat die Lizenzhoheit in Deutschland für Aikido Trainerlizenzen!

Begrifflich spricht man vom „Übungsleiter“ nur noch im Zusammenhang mit dem sportartübergreifenden Breitensport.
Im Zusammenhang mit dem Fach- bzw. Leistungssport wird der Begriff „Trainer“ verwendet.
Die Jugendleiterlizenz ist auch in die Sportausbildungsqualifikation eingegliedert.

Ausbildungen der Landessportbünde/-verbände

- Übungsleiter -C Breitensport (sportartübergreifend), 120 LE
- Übungsleiter -B (sportartübergreifend Breitensport), 60 LE
- Übungsleiter -B (Sport in der Prävention), 60 LE
- Übungsleiter -B (Sport in der Rehabilitation), 60 LE
- DOSB Vereinsmanager C (120 LE) und B (60 LE)
- Jugendleiterausbildung

Ausbildungen der Fachsportverbände

Aikido ist Trainer Breitensport sportartspezifisch!, für Leistungssport extra Trainerausbildung → auch C/B/A

- 1. Lizenzstufe – ATC – Trainer C – 120 LE
 - Grundlehrgang durch DAB oder ALV/LSB - 30 LE
16 Jahre und mind. 1./2. Kyu
Übergreifende Basisqualifikation
 - Fachlehrgang 1 durch DAB - 45 LE
mind. 1. Kyu / Mitgliedschaft in einem dem DOSB angeschlossenen Aikido treibenden Verein / Empfehlung des Vereins / 100 Euro Kostenanteil
 - Fachlehrgang 2 durch DAB - 45 LE (Auswahl des Profils Kind ↔ Erwachsene)
18 Jahre und mind. 1. Kyu / GL + FL1 abgeschlossen / DOSB ... Verein / Erste Hilfe Kurs mit 8 Doppelstunden nicht älter als 2 Jahre/ 6 A oder B Einheiten in den letzten 12 Monaten
 - Fortbildung 15 LE
 - Geltungsdauer 4 Jahre
 - Verlängerung um jeweils 4 Jahre wenn
 - Tätigkeit als Trainer in einem Verein
 - in den letzten 24 Monaten Teilnahme an mind. 4 A Einheiten und 4 B Einheiten
 - 15 LE Fortbildung des DAB
 - Ist die Lizenz 2-3 Jahre abgelaufen müssen 30 LE Fortbildung geleistet werden.
 - Ist die Lizenz länger als 4 Jahre abgelaufen müssen 30 LE Fortbildung geleistet werden. Verlängerung aber dann nur für ein Jahr, in dem nochmal 30 LE an Fortbildung zu leisten sind. Dann wieder 4 Jahre!
 - Nach 6 Jahren Ablauf muss die Ausbildung komplett wiederholt werden
- 2. Lizenzstufe – ATB – Trainer B – 60 LE
 - Entweder 2x30LE oder 3x15+1x30LE
 - Fortbildung 15 LE
 - Berechtigt mit 2.DAN Aikido / noch 2 Jahre gültiger Trainer C Lizenz / 21 Jahre / 12 Monate vor Besuch 6 A oder B Einheiten / 100 Euro Kostenanteil
 - Verlängerung und Dauer wie Trainer C
- 3. Lizenzstufe – ATA – Trainer A – 90 LE
(Gibt es im DAB noch nicht. Konzept liegt beim DOSB zur Vorlage.)
- Prüferlizenz Kyu und DAN
 - DAB Mitglied / Mind. 3 DAN Aikido / Trainerlizenz des DAB / 12 Monate davor 4A + 4B Einheiten / Erfahrung als Beisitzer an mind. 2 Prüfungen mit mehreren Anwärtern ab 2. Kyu / fundierte Kenntnisse über VOK-DAB und POK-DAB
 - Verlängerung wenn mind. 18 Aikidotrainingsseinheiten des DAB und davon mind. 8A besucht wurden

Ausbildungen des DOSB

- Diplomtrainer
(1300 LE) Trainerschule in Köln
- Lizenz DOSB – Sportphysiotherapie
Qualifizierung baut auf einer einschlägigen beruflichen Ausbildung auf.

Übungsleiter P

Übungsleiter P (Prävention) baut auf der Trainer C Lizenz auf. → Mehr Zuschüsse für Verein → Krankenkassen gewähren Mitgliedern oft Bonusmodelle bei Teilnahme an solchen Angeboten

Sport pro Gesundheit

„Sport pro Gesundheit“ ist ein Qualitätssiegel und wird für verschiedene Fachverbände verliehen z.B. G.U.T.-Do . Der DAB hat für G.U.T.-Do die Lizenzberechtigung. Voraussetzung ist Trainer C + Übungsleiter P + Einführungskurs über 15 LE beim DAB. Dann kann das Programm vom Trainer im Verein angeboten werden.

Kyu und Dan Prüfungen im DAB

Zweck und Funktion der Prüfung

- Anerkennung der technischen Qualifikation → Leistungsbewertung (zur persönlichen Motivation, Bestätigung und Anerkennung)
- 5. Kyu bis 5. Dan nach einer Überprüfung
- Ab 6. Dan Verleihung durch die technische Kommission (15 höchstgraduierten Meister des DAB)

Satzungsziele

- Erhaltung der Qualifikation und Reinheit von Lehre und Förderung der Technik des klassischen Aikido
- Unterstützung bei der Verbreitung von Lehre und Technik
- Einheitliche Regelung
- Einheitliche Ordnungen

Ordnungen im DAB

- VOK-DAB → Verfahrensordnung für Kyu Prüfungen
- POK-DAB → Prüfungsordnung Kyu-Grade
- OPK-DAB → Ordnung zur Vergabe der Prüferlizenz Kyu
- VOD-DAB → Verfahrensordnung für DAN Prüfungen
- POD-DAB → Prüfungsordnung DAN-Grade
- OPD-DAB → Ordnung zur Vergabe der Prüferlizenz DAN

Ziele der Prüfung

- Durch die Prüfung soll die Vorstellung des DAB vom klassischen Aikido bewahrt werden
- einheitliche Verbreitung sowie den Lernprozess unterstützen
- einheitliche Auffassung der Prinzipien sowie der Techniken

Umsetzung der Prüfung

- Einsatz von erfahrenen und qualifizierten Meistern als Prüfer
- Einsatz von qualifizierten Lehrern als Multiplikatoren
- Überregionale Ausrichtung von Lehrgängen

Prüfungskategorien

- Stufensystem
 - Aus dem Stand → Aus der Bewegung
 - Einfache Bewegung → Komplexe Bewegung
 - langsam → schnell
- von äußerlicher zur verinnerlichten Technik
 - Reaktionsgeschwindigkeit
 - Intuition
 - Ausstrahlung
 - Absichtslosigkeit

Gütekriterien von Prüfungen

- Objektivität
 - Neutralität zu erwarten
 - andere Varianten und Formen anerkennen
 - Unvoreingenommenheit
- Zuverlässigkeit
 - Mit gleichen Bewertungsmaßstäben urteilen
 - Gleiche Leistung → Gleiche Bewertung
- Gültigkeit
 - Ausbildungs- und Prüfungsinhalte stimmen überein

Voraussetzungen und Anforderungen bei Kyu-Prüfungen

- Aikido Dane des DAB
- Mindestqualifikation des Prüfers
 - 5. Kyu → 1. Dan
 - 4. Kyu → 1. Dan mit Trainer Lizenz oder 2. Dan
 - ...
- 5. und 4. Kyu können ohne formelle Prüfung verliehen werden, wenn
 - Persönlichkeit
 - Einstellung
 - Leistungdies rechtfertigen.

Voraussetzung und Anforderungen für Dan-Prüfungen

- 3 Prüfer
- Prüfer müssen mind. den angestrebten Grad haben
- in Besitz der Prüferlizenz
- ehrenamtlich und uneigennützig

Planung und Durchführung einer Aikido-Übungsstunde

Planungsfaktoren

- Wer (Zielgruppenanalyse)
Anzahl, Alter, Grade, Vorerfahrung, Geschlecht, konstitutionelle Voraussetzungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Was (Zielsetzung)
Am Kyu Programm orientieren, gesundheitsorientiert, sport- und bewegungsorientiert, zielgruppenorientiert
- Wie (Inhalt)
Wie soll der Inhalt aufgeteilt werden? Übungen → Anzahl, Zeit, Intensität / Gibt es einen Trainings/Kursplan?
- Womit (Methodik)
 - Ordnen der Übungen nach methodische Grundsätzen
vom leichten zum schweren, einfachen → komplexen, bekannten → unbekannt, langsam → schnell
 - Organisationsformen, Methoden und Hilfsmittel, mit denen die Inhalte vermittelt werden
Einzelübung, Partnerübung, Rotation der Partner, Angriff in Reihe, Übung mit Stab, Taktgebende Rufe und Laute
 - Systematik der Bewegungserklärung
Gleichzeitig mit dem Zeigen die Bewegung beschreiben, kurz erklären → viel üben lassen
Erklärungskategorien bilden, die komplexen Abläufe auf Kernbegriffe reduzieren → Prinzipien und Elemente!
- Wo (Ortsanalyse)
Zur Verfügung stehender Raum, Platz pro Teilnehmer (100 m² / 20 TN), Zustand der Matten
- Wann (Zeitanalyse)

Methodische Übungsreihe

- auf den Übenden abgestimmt
- an schon Bekannten anknüpfen
- vom leichten zum schwierigen
- vom Teil zum Ganzen
- bekannt → unbekannt
- statisch → beweglich
- unsicher → sicher
- langsam → schnell
- Grob- → Feinkoordination

Struktur der Trainingseinheit

- Einleitung / Gymnastik ca. 15 min.
 - Aufwärmen (nur mit natürlichen, lastfreien Bewegungen)
 - Dehnen (Schonung der Gelenke und den Bandscheiben, nur Muskel dehnen)
 - Kräftigen (Rumpf-, Oberschenkel-, Arm-, Schultermuskulatur)
 - Kondition

Gymnastik steht auf der Grundlage der organisch-rhythmischen Bewegungslehre. Sie soll die physische Leistungsgrundlage wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und motorische Fähigkeiten (Beweglichkeit, Gewandtheit, Elastizität, ...) verbessern.

 - Gymnastik soll zielstrebig sein
 - biologischen Wert haben („Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen lastfrei gestalten“, „Kräftigungsübungen dehnungs- und bewegungsarm“)
 - Übungen abwechslungsreich
 - Muskelgruppen beanspruchen
- Hauptteil ca. 65 min.
 - Methodische Übungsreihe (Vorübungen, einfach → schwer, ...)
 - Elemente sind Bausteine der Techniken
 - Balancebrechung
 - Umlenken der Kraft
 - Sabaki
 - Schneidende Hand
 - Techniken sind Bausteine der Prinzipien
 - Ukemi
 - Nage.Waza
 - Karame-Wata
 - Prinzipien sind Bausteine des Aikido
 - AI
 - KI
 - DO
 - Irimi / Tenkan
- Ausklang ca. 10 min.
Training soll erschöpfen!
 - Spiele
 - Randori
 - Techniken und Angriffe auf Ansage

Beispielstunde

- Aufwärmen (5 min)
- Dehnen (5-10 min)
- Kräftigen (5-10 min)
- Haltungs-, Togatana und Zentrumsübung (optional)
- Spiel (optional)
- Sabaki (5-10 min)
- Ukemi (5-10 min)
- Vorübungen, einfache Techniken
- schwierige Techniken
- Spiel, Trainingsform bis zur Erschöpfung
(wer nicht erschöpft ist, verlässt ggf. unzufrieden die Matte)

Hinweise für Erwachsene

- Konditionell fordern
- Techniken von Grobform zur Feinkoordination
- Techniken abstrakt erklären
 - Hara
 - Togatana
 - Distanz

Hinweise für Anfängerkurs Erwachsene

- Gymnastik länger durchführen
- Fallschule und Grundschule verstärkt üben
- Techniken in Ganzheitsmethode zeigen und üben lassen
- nicht technisch überfordern
- oft loben, helfen

Motorisches Lernen

Lernen

- Sammeln von Erfahrungen, Eindrücken
- Verhalten in sich wiederholenden Situationen

Bewegungslernen

- Trainer richtet sich nach den Koordinationsfähigkeiten der Schüler
- Je mehr Bewegungserfahrung desto leichter werden neue Bewegungen erlernt
- Die Sinne nehmen auf und leiten weiter (vor allem die Augen!)

Grobform

- Bewegungsvorbild ist der Trainer
- Bewegungsablauf komplett und gut vorzeigen
- Anfänger möglichst bei einem Lehrer trainieren
- Vorzeigen muss durch verbale Information begleitet werden

Grobkoordination

- Selbst aktiv nach einer Lösung für die Bewegung suchen
- Durch vorzeigen eines Bewegungsablaufes → gelenkter Erwerb der Grobkoordination

Von der Grob- zur Feinform

- Bewegungen werden stärker differenziert
- Bessere räumliche-zeitliche Trennung und Gliederung des Bewegungsablaufes
- Wechsel zwischen Spannung und Entspannung
- Bewegungen werden runder

Von der Grob- zur Feinkoordination

- die Feinkoordination läuft synchron
- durch viel üben und korrigieren
- Korrekturmöglichkeit durch Vormachen von „falsch und richtig“

Automatisierung, Stabilisierung der Bewegung

- Üben, Üben, ...
- Größere Schnelligkeit, Sicherheit, Präzision
- Automatisierte Bewegungen werden unbewusst durchgeführt

Methoden des variierten Übens

- Variation der Bewegungsausführung
 - Veränderung der Ausgangs- und Endstellung / Bewegungsrichtung / Tempo
 - Spiegelbildliches Üben
 - Kombination von Übungen
- Variation der Übungsbedingungen
 - Üben nach konditioneller Belastung
 - Verwenden von Waffen
 - Üben unter Zeitdruck

Bedeutung der Sinne

- Bewegungsablauf wird am besten verstanden wenn alle Sinne angesprochen werden
 - Optisch → Demonstration
 - Verbal → Beschreibung des Bewegungsablaufes, Korrektur
- Der Mensch behält durch „lesen 10%“ „hören 20%“ „sehen 30%“ „sehen & hören 50-70%“ „eigene Dokumentation 70%“ „eigenes sprechen und referieren 80%“ „eigene praktische Ausführung 90%“
 - Üben, Üben, ...

Die kategoriale Erfassung

- Bewegungsablauf nach bestimmten Merkmalen und Kategorien erfassen und erläutern
 - Einsatz Tegatana und Zentrum
 - Distanz
 - Griffansatz
 - Übertragung
- Die Technik wird auf die wichtigsten Elemente zusammengefasst und leichter erlernbar

Bewegungsverwandtschaft

- Aufbau der Trainingseinheit unter Berücksichtigung der Bewegungsverwandtschaft
 - vom Bekannten zum Unbekannten
 - Anknüpfungspunkte / Schlüsselpositionen
 - gleicher Angriff → verschiedene Techniken
 - verschiedene Angriffe → gleiche Technik

Körperhaltung / Distanz

- Gleichgewicht bleibt nur bei entsprechender Haltung erhalten
 - stehen mit eng geschlossenen Füßen ist unsicher
 - besser lockere Haltung, Zentrum absacken (östliche Haltung)
 - Schwerpunkt liegt zwischen den Füßen
 - Zu nah am Uke → unangenehm
 - Maai → angenehm

Einflüsse für eine Bewegungsausführung

→ Reaktionsfähigkeit / Rhythmusfähigkeit / Vorstellungsfähigkeit

Themen aus dem Aikido Training

Heranführen an Ukemi

Egal ob Rückwärts-, Seitwärts- oder Vorwärtsfallschule, die Herangehensweise ist immer die selbe. Man startet mit entsprechenden Vorübungen um ein Gefühl für Ausgangs- und Endposition der Fallschule zu bekommen. Es ist außerdem wichtig den „Weg“ der Fallschule zu spüren („Wo läuft die Bewegung und der Kontakt über den Rücken“).

Die ersten Fallübungen beginnen in einer tiefen Ausgangsposition, z.B. auf den Knien oder im Sitzen. Mit zunehmender Sicherheit für die Bewegung kann die Ausgangsposition immer weiter nach oben gebracht werden, bis man die Form aus dem Stand beherrscht. In jedem Stadium bieten sich auch entsprechende Partnerübungen an, bei denen der Partner für Schwung und Bewegungsführung sorgen kann oder einfach als Stütze da ist.

Um später „intuitiv“ Fallen zu können, werden die Ausgangspositionen und Fallbedingungen erschwert. (z.B. Rollen über Hindernisse, Rollen wenn eine Hand festgehalten wird, ...)

Warum fällt der Uke?

Gleichgewichtsbrechung:

- über den Rücken oder Vorderseite (3. Bein)
- der Körperschwerpunkt wird über die Stützfläche (Standfläche) hinaus verlagert
- Stützfläche wegnehmen (Aiki-Otoshi)
- starker Impuls
- Hebel:
 - Gelenke werden blockiert
 - Gelenke werden in Endstellung gebracht
 - Bewegung einschränken
 - Gelenkkette blockieren
 - Kraftübersetzung
 - Angriff auf Körper → Abwehrreaktion
 - steuern des Ellbogens

Lehrgänge und sonstige Veranstaltungen

Veranstalter : initiierende Organisation welche die Verantwortung für das planerische Gesamtkonzept sowie das Kostenrisiko trägt.
Ausrichter : ist im Auftrag des Veranstalters tätig und trägt Verantwortung für Organisation und Durchführung.

Veranstaltungsarten : Lehrgänge / Versammlungen / Workshops / Freizeitveranstaltungen / Vorführungen / ...

Der DAB selbst richtet Bundeslehrgänge aus. Landeslehrgänge werden durch den Aikido-Landesverband organisiert.
(Gilt auch für die Bezuschussung)

Planung:

- einen Hauptverantwortlichen festlegen
- Checkliste mit den Bereichen Vorbereitung / Durchführung / Nachbereitung und den Spalten Maßnahme / Wer / Wann
- Termin frühzeitig planen und publizieren.
- Hallenbelegung
- Kostenkalkulation:
 - Hallenmiete
 - Mattentransport
 - Lehrer (Fahrkosten, Tagegelder und Lehrgebühr gemäß Spesenordnung DAB; kleines Geschenk)
 - Lehrgangsteiler
 - Organisation (Porto, Telefon, Papier, ...)
 - „Fremdkosten“ (Hausmeister, Sanitätsdienst)
 - Werbung und Publikation
 - Es ist darauf zu achten das pro Teilnehmer und Lehrgangstag nicht mehr als 8 Euro Lehrgangsgebühr verlangt werden kann! Eher weniger. Bei Jugendveranstaltung ggf. Zuschüsse aus der Stadt, ...
- Rahmendaten festlegen
 - Veranstaltungsleiter
 - Lehrer (Verbandsfremde müssen dem DAB gemeldet werden)
 - Thema, Motto, Ausbildungsinhalt, Programm
 - Zielgruppe
- Ausschreibung
 - Veranstalter
 - Ausrichter
 - Lehrer
 - Lehrgangsteiler
 - Lehrgangsort
 - Teilnahmeberechtigung
 - Zeitplan
 - Kosten
 - Möglichkeit zur Unterbringung
 - Meldetermin
- Anmeldebestätigung vorsehen
- Übernachtung für Lehrer
- Medizinische Versorgung klären
- Mattentransport (Helfer aufschreiben!)
- Geschenke
- Begrüßung / Ansprachen
- Verpflegung
- Rahmenprogramm
- Gruppenfoto
- Getränke (nach dem Training bereithalten, ggf. gegen Bezahlung)
- Bild von Uyeshiba
- Teilnehmerliste
- Wegweiser in der Stadt
- Abrechnung erstellen
- Nachbericht für Zeitungen, Internet, Aikido Aktuell
- Besonderheiten bei Vorführungen
 - Definieren eines Sprechers zur Kommentierung
- Besonderheiten bei Freizeitveranstaltungen
 - Bei z.B. einem Wanderausflug entfällt die Haftungsregelung bei Unfällen, da das nichts mit der Sportausübung im Sinne des Vereins zu tun hat → Teilnehmer informieren!
 - Fahrmöglichkeiten organisieren
 - ggf. Vorschuss einsammeln
 - Bei Jugendveranstaltungen Zustimmung der Eltern einholen

Wann/Wer/Wie/Wo/Was → immer Fragen