



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Trainerausbildung 2023 in Bad Blankenburg

In diesem Jahr gab es wieder einen Ausbildungslehrgang für den Trainer C im Aikido mit jeweils einer Woche im März und im September. Beide Lehrgangswochen dauerten jeweils von Sonntag bis Freitag, was den Wechsel vom Alltag und zurück gut und stressfrei möglich machte.

Der Lehrgang wurde von Dr. Dirk Bender geleitet, er übernahm in der ersten Woche auch alle theoretischen und etliche praktische Übungsstunden. In den praktischen Einheiten wurde er von Andre Beck zu den Themen Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit und von Frank Zimmermann zu den Themen „richtiges Uke-Verhalten“ und „besondere Trainingsmethoden“ unterstützt.



Auch in der zweiten Woche erfuhren wir viel Wissenswertes von Dirk und Frank. Beide wurden diesmal verstärkt durch Markus Hansen für theoretische und praktische Inhalte, inklusive der Vermittlung von Hintergrundinformationen zum Ursprung und Aufbau diverser Kanjis. Wie in der ersten Woche lenkte Frank unseren Blick über den Tellerrand des Aikido.

Alle drei waren am Ende des Lehrgangs auch gleichzeitig unsere Prüfer.

Die Gruppe der angehenden Trainer wuchs von der ersten zur zweiten Woche von 7 auf 8 Personen an. Die relativ kleine Zahl der Teilnehmer wirkte sich zunächst einmal positiv auf das Lernklima in den

theoretischen und praktischen Einheiten aus. Da die Aufgabenstellungen der Lehrproben zur Vorbereitung auf die praktische Prüfung aber von einer Gruppe von 15 Teilnehmern ausgingen, musste eine doppelt so große Gruppe simuliert werden. Besonders in den nachgestellten Kindertrainings war dies eine Herausforderung, aber die Trainer kamen auch bei der kleinen „Kindergruppe“ zumindest ein wenig ins Schwitzen.

Trotz des vollen Terminkalenders kamen in der ersten Woche auch die Besuche im hauseigenen Champions-Pub der Landessportschule nicht zu kurz. Die zweite Woche war abends teilweise dem Lernen für die schriftliche Prüfung und der Ausarbeitung der Lehrproben gewidmet, außer am letzten Abend, an dem nochmals alle zusammenkamen und den Lehrgang gemütlich ausklingen ließen, auch wenn noch zwei praktische Lehrproben für den nächsten Tag anstanden.

Dabei waren die praktischen Prüfungen durchaus nicht nur für den jeweiligen Prüfling eine Herausforderung, denn der Wechsel von „Wir sind Erwachsene“ zu „Wir sind Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren“ und wieder zurück gelang zur allgemeinen Erheiterung nicht immer allen gleich gut.

Es hat aber nicht geschadet: Alle Teilnehmer haben den Lehrgang erfolgreich abgeschlossen.

*Patricia Heilenz, Thomas Mahner,  
Post-SV Nürnberg e.V.*