



# DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

## Trainer-C-Ausbildung in Bad Blankenburg 2024/25

Bad Blankenburg ist eine Reise wert. Nicht nur der Landschaft wegen, denn dort fand auch ein einwöchiger Trainer-C-Fachehrgang in der Sportschule unter der Leitung unseres Bundesreferenten Lehrwesen Dr. Dirk Bender statt.

Schon am Sonntag ging es los: Die Autobahnen sind frei und die Züge fahren noch. Beste Voraussetzung, um anzureisen, und das haben auch 21 Teilnehmerinnen und Teilnehmer getan. Der Trainer-C-Lehrgang findet erstmals über zwei Jahre statt, der erste Teil im März 2024 und der zweite Teil erst im März 2025. Nach der Ankunft und der Kennenlernrunde startete der erste Tag dann auch gleich mit Grundlagen von Trainingsplanung und Trainingsmethoden. Schon am ersten Abend konnte die schmackhafte Vollverpflegung im Sportrestaurant genossen werden, dessen riesige Panorama-Scheiben einen wundervollen Ausblick auf einen Teich und die bewaldeten Mittelgebirge der Umgebung bot.

Am nächsten Tag unterrichtete uns Karate-Meister André Beck (5. Dan, ehemals im Kumite-Nationalkader) in sechs Lehreinheiten. Er führte uns beispielhaft durch ein volles Programm an Koordinations-, Kraft- und Beweglichkeitsübungen, die durchaus absichtlich sehr herausfordernd waren (André: „Man braucht ja ein Ziel, auf das man hinarbeiten kann.“) Am Abend wurde uns erklärt, wie wir einen Aikido-Verein gründen können. Danach konnte das Gelernte in gemütlicher Runde im Champions-Pub bei dem einen oder anderen Getränk weiter vertieft werden.



Dienstag standen theoretische Einheiten zu den Themen Physiologie, Motorisches Lernen und Öffentlichkeitsarbeit auf dem Programm, Themen mit interessanten Diskussionen, während wir uns in Praxisanteilen mit Ukemi und der Erstellung methodischer Reihen erproben konnten. Nach dem Abendessen erarbeiteten wir in der Lehreinheit Öffentlichkeitsarbeit kreative Ideen zur Gewinnung neuer Mitglieder und zur Planung von Veranstaltungen mit Aikido-Vorführungen.

Am vierten Tag beschäftigten wir uns intensiv mit der Systematik der Aikido-Techniken und fanden heraus, auf wie viele verschiedene Arten Aikido-Techniken gruppiert werden können. Schnell zeigte sich, dass es nicht immer nur eine richtige Antwort auf unsere Fragen gab. In der Theorie lernten wir, wie weit ein 75 Kilogramm schwerer Mann nach dem Genuss eines Schokoriegels laufen muss, bevor er die zugeführte Kalorienmenge wieder abgearbeitet hat. Das Ergebnis hat den Appetit auf Schokoriegel doch sehr gezügelt. Im Anschluss haben wir noch einiges mehr über Energiehaushalt, Nahrungsbestandteile und Nährstoffbedarfe gelernt.

Dirk hatte die Möglichkeit eröffnet, dass die erste Lehrprobe auch im heimischen Dojo durchgeführt werden konnte. Hierfür mussten ein Trainingsplan erstellt und die Lehrproben per Video aufgenommen werden. Beides wurde über die Lehrgangsplattform allen zur Verfügung gestellt. Viele haben dieses Angebot genutzt. Die aufgenommenen Trainings können in den nächsten Wochen von allen online bewertet werden. Wer diese Möglichkeit nicht gewählt hatte, legte am Mittwoch im Rahmen des Lehrgangs die Lehrprobe live ab. Es war sehr lehrreich, die unterschiedlichen Herangehensweisen zu sehen, wie eine Technik erarbeitet werden kann.

Am Abend des Mittwochs vermittelte uns Dirk einen groben Überblick über die Geschichte des Budo im Allgemeinen und die Lebensgeschichte von O-Sensei Morihei Ueshiba im Besonderen.

Der vorletzte Tag begann mit einer Übersicht über das deutsche Sportverbandswesen und einer Erklärung, wie sich der DAB und die Aikido-Landesverbände darin einordnen. Gefolgt wurde diese Einheit von praktischem Unterricht bei Meister Frank Zimmermann, der Flow-Drills und „Handgemenge“-Übungen mit uns erprobte. Die praktische Übungseinheit nach dem Mittagessen („ohne Hakama, der könnte stören!“) beschäftigte sich damit, wie der Einsatz des Uke optimal zum Trainingserfolg des Nage beitragen kann. Es folgten weitere Lehrproben und wieder war es spannend zu sehen, wie die neuen Erkenntnisse in das Training eingeflochten wurden.



Am Freitag ging es nach dem leckeren abwechslungsreichen Frühstück mit den letzten Lehrproben weiter. Danach folgte das Abschlussgespräch des Trainer-C-Lehrgangs mit einem Rückblick auf die ereignisreiche Woche und einem Ausblick auf die kommenden Monate sowie auf die Fortsetzung des Lehrgangs im nächsten Jahr. Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen verabschiedeten wir uns und freuen uns auf ein Wiedersehen spätestens beim Fachlehrgang 2 im März 2025. Ereignisreiche Tage sind zu Ende gegangen. Vielen Dank an Dirk und sein Team.

*Corinna Kleimann, Kerstin Dreier und Stefan Schröder,  
Teilnehmer der Trainerausbildung*