



DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.

Trainer-C-Fortbildungslehrgang in Clausthal-Zellerfeld vom 03.–05.10.2025

Nach vielen Jahren hat der Aikido-Verband Niedersachsen e.V. (AVNI) wieder einen eigenen Trainer-C-Fortbildungslehrgang auf die Beine gestellt – keine kleine Aufgabe, denn es gibt vieles zu organisieren: den Ort, die Themen, die Referentinnen und Referenten, und all das muss mit dem Bundesreferenten Lehrwesen abgestimmt werden.

Doch unserer Lehrwartin ist dies gelungen. Corinna hat ein umfangreiches, anspruchsvolles, aber auch sehr schönes Programm zusammengestellt.

Im Fokus stand Buki-waza und die Frage, worauf bei einem Waffentraining zu achten ist. In diesem Rahmen konnten wir dank Claus-Dieter Sonnenberg die 31er Jo-Kata üben – für einige eine wertvolle Wiederholung, für andere das erste Mal. Auch das Training ohne Waffen kam nicht zu kurz. Ein echtes Highlight war die Arbeit mit Vitalpunkten und wie diese in der Technikausführung eingesetzt werden können: Ky?sho Jitsu und Koatsu.



Zu einem Lehrgang für lizenzierte Aikidotrainerinnen und -trainer gehört selbstverständlich auch moderne Sportphysiologie und die Optimierung der heimischen Gymnastik. Heike Bizet gelang es, ein kollektives Stöhnen in die Halle zu zaubern, als wir Teilnehmenden mit einem Flummi den einen oder anderen Faszientriggerpunkt bei uns selbst entdeckten – Stichwort „Wohlweh“.

Auch theoretische Inhalte zur Atmung, Unfallprävention und Sportgeschichte standen auf dem Programm. Woher stammt eigentlich das Waffentraining im DAB? Wer prägte welche Stile? Solche Einblicke erweitern den eigenen Horizont, schließlich möchte man als Trainerin oder Trainer seinen Schülerinnen und Schülern Rede und Antwort stehen können.



Ein besonderes Highlight war der Blick über den Aikido-Tellerrand zum Tenshin Shōden Katori Shintō-ryū, dem Ursprung vieler Schwertschulen, die auch bekannte Aikido-Pioniere beeinflusst haben. Die Kata-Demonstrationen von Manuela und Dr. Damian Magiera entführten uns zurück ins mittelalterliche Japan und eröffneten einen faszinierenden Einblick in die Kunst des Kenjutsu.



Am Ende blicken wir auf einen rundum gelungenen und schönen Lehrgang zurück, der neben dem anspruchsvollen Programm auch Raum für viele gute Gespräche und wertvollen Austausch – innerhalb und außerhalb der Aikidowelt – bot. Es wurde einmal mehr deutlich, dass sich die Aikidoka in Niedersachsen nicht nur hervorragend verstehen, sondern auch die Gäste aus anderen Bundesländern herzlich in ihre Reihen aufgenommen haben.



Unser besonderer Dank gilt Corinna Sonnenberg, Lehrwartin des AVNI, sowie allen Referentinnen und Referenten, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Bewegte Bilder findet ihr auf unserer Facebook-Seite:
<https://www.facebook.com/AikidoNiedersachsen>

*Stefan Renschke,
Pressewart des AVNI*