

DYNAMIC AIKIDO NOCQUET - Unser Lehrsystem

Hier ist auf vielfachen Wunsch eine kurze Zusammenfassung der Instrumente, die uns auf dem Weg des Aiki innerhalb von **Dynamic Aikido Nocquet** weiterhelfen können.

Insbesondere mit der Neugründung von **D.A.N Allgäu** am 1. Juli 2017 haben wir hier ein ganz neues Kapitel aufgeschlagen, und werden an der möglichst förderlichen Gestaltung permanent weiter arbeiten.

Die folgende Zusammenstellung richtet sich ausschließlich an Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene, obwohl **D.A.N.Allgäu** natürlich auch die Kinder- und Jugendarbeit innerhalb der Klubs fördert.

1. Was ist **Dynamic Aikido Nocquet (D.A.N.)**?

Dynamic Aikido Nocquet ist im engeren technischen Sinn ein speziell entwickeltes und vielschichtiges Aikido-Ausbildungssystem, das von Sensei John Emmerson (5. Dan Aikido, England) zusammen mit seinem langjährigen Lehrer, Meister André Nocquet (8.Dan Aikido, Frankreich) entwickelt wurde.

Dynamic Aikido Nocquet zeichnet sich durch ein klar gegliedertes technisches Programm aus, dessen erstes Ziel es ist, interessierte und engagierte Menschen möglichst schnell zum Erreichen des 1. Schwarzgurts (= Shodan) zu führen, um dann unter Ihrer Leitung und mit ihnen zusammen im Geiste Meister Nocquets und seines Lehrers O-Sensei Ueshiba den Weg des Aiki weiter zu üben und zu entwickeln.

D.A.N. Allgäu ist der Zusammenschluss der Aikido-Schwarzgurträger, Lehrer und Dojoleiter von derzeit drei Dojos - den Aikido-Abteilungen von FC Jengen, TV Kaufbeuren und TSV Aitrach - und kümmert sich in enger Abstimmung mit Sensei Emmerson um die Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien und die Organisation von Lehrgängen und Prüfungsgelegenheiten.

2. Welche Handreichungen, Hilfen und Veranstaltungen gibt es?

Zum Einstieg gibt es das sogenannte „**Red Book**“, das als Leitfaden durch einige grundlegenden Übungen für sechs Abende Einführungskurs dient, vom jeweiligen Lehrer allabendlich unterzeichnet wird und durch den Besuch eines Vertiefungskurses (s.u.) durch „Exemption“ (d.h. Ausnahme von der Regel, dass ein Grad durch Prüfung erworben werden muss) zum Erwerb des Weißen Gürtels führt. Der Grund dafür ist, Anfänger in das Kursgeschehen einzuführen und ihnen gleichzeitig die Scheu vor Prüfungen, die oftmals besteht, zu mildern.

Im **Syllabus** inkl. DVD (Schutzgebühr: 10.-€) sind alle Techniken und Konzepte aufgelistet, die durch die Gürtelgrade bis hin zur Erlangung des schwarzen Gürtels führen. Auf der dazugehörigen DVD sind zudem für die ersten Grade (Weiß, Gelb und Orange) die Übungen in Bild und Ton gezeigt und erklärt. Dies ist eine wertvolle Handreichung nicht nur für die Zeit als Schüler (Kyu-)Grad, sondern insbesondere auch für den Unterrichtenden, denn mit wachsender Erfahrung wird auch der engagierte Danträger für sich die in diesem Lehrwerk aufgebaute Methodiken und Zusammenhänge nicht nur besser verstehen und unterrichten, sondern auch in sein eigenes Aikido einbauen können.

Das Verbands- und Lehrgangssystem:

Die Mitgliedschaft bei einem der o. g. Abteilungen ermöglicht, dass man von **D.A.N. International** (Jahresbeitrag: 30.-) einen **Aikido-Pass** erhält, in dem Lehrgänge und Graduierungen eingetragen und von Sensei Emmerson gegengezeichnet werden. Prüfungsgelegenheit gibt es auf fast allen Lehrgängen, die **Prüfungen** selbst sind auf jeder Stufe im weiteren **kostenfrei**! Wir bieten nach Bedarf **Spezialkurse** für unsere Mitglieder an, die sich jeweils an bestimmte Zielgruppen richten. Regionale, nationale und internationale **Lehrgänge** sowie die jährliche **D.A.N.-Family-Reunion** werden ausschließlich in enger Absprache mit Sensei Emmerson und den anderen D.A.N.-Regionen (Bavaria, Freiburg, Berlin, Brüssel, Newcastle, Leeds) terminiert.

Das Dojo:

Ein D.A.N.-Dojo definiert sich durch die exklusive Ausrichtung an den Richtlinien von D.A.N. und besteht zumeist aus einer Abteilung in einem Sportverein. Die Abteilungsleitung regelt in Absprache mit dem Dojoleiter, der im Normalfall der höchste unterrichtende Dan-Grad von D.A.N. ist, die Trainingsabläufe.

3. Wie kann ich mein Aikido am besten entwickeln?**Klubtraining:**

In den Abteilungen findet regelmäßiges Training statt, das von D.A.N.-Trainern geleitet wird. Im TV Kaufbeuren gibt es derzeit am Montagabend in erster Linie die Lehre der Basistechniken bis zum Grün- / Blaugurt, das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung der Bewegungsgrundlagen sowohl für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene. Für das Training am Mittwoch sollte man die Grundlagen der Fallschule beherrschen (Mae Ukemi und Ushiro Ukemi), denn dort wird auch die Vorbereitung auf das Erreichen des Schwarzgurt und darüber hinaus geleistet. Die Mitgliedschaft in der eigenen Aikido-Abteilung und D.A.N. berechtigt auch zur Teilnahme in allen anderen Allgäuer D.A.N.-Gruppen - in Kaufbeuren sind das vor allem die nächstliegenden Aikidogruppen in Jengen (Freitags: ab 19.45 Uhr Training für alle Grade) und Aitrach (Donnerstags: ab 18.00 Uhr für alle Grade).

Spezialkurse:

Für Kyu-Grade bieten die Spezialkurse eine Möglichkeit, den wachsenden konditionellen Möglichkeiten Rechnung zu tragen, aber auch das zumeist wachsende Engagement und die vermehrte Lust auf Übung auszuleben, für fortgeschrittene Aikidoka bieten sie die Möglichkeit, an einem Wochenende den ganzen technischen Apparat zu rekapitulieren, zu verfeinern und dabei auch zu einem größeren inneren Verständnis zu kommen. D.A.N. Allgäu bietet diese Kurse nach Bedarf, derzeit etwa vierteljährlich an:

Aufbau/Vertiefung:, offen ab Rotgurt, Techniken zum Weiß-, Gelb-, Orange- und Grüngurt. Prüfungsmöglichkeiten zum Gelb-, Orange- und Grüngurt. Möglichkeit zur „Exemption“ (siehe „Red Book“)

Kyuseminar:, offen ab Orangegurt, Techniken zum , Grün- und Blaugurt. A

Alle **Prüfungen** werden durch lizenzierte D.A.N.-Prüfer vorgenommen, die sich im Prüfungsprogramm ausschließlich am Syllabus nach von Sensei Emmerson genau erstellten Regeln orientieren. Auf Spezialkursen finden nur Prüfungen auf Weiß-, Gelb-, Orange- und Grüngurt statt, die Blau- und Braungurt-Prüfungen gibt es zusätzlich nur bei regionalen, nationalen und internationalen Lehrgängen sowie in der Woche der sommerlichen D.A.N.-Family Reunion. Zu allen Kyu-Grad-Prüfungen darf und muss man sich selbst anmelden, zu Prüfungen ab Schwarzgurt wird man nach erfolgreichem „Assessment“ (Begutachtung durch von Sensei Emmerson dafür vorgesehene erfahrene Aikidolehrer) von Sensei Emmerson eingeladen.

Lehrgänge:

Jede Area oder Region von D.A.N. hat das Recht, jährlich Lehrgänge (regional, national, international) mit Sensei Emmerson, anderen Senseis von D.A.N. oder, dies aber ausschließlich in engster Absprache mit Sensei Emmerson, einem externen Gastlehrer abzuhalten. Die jährliche einwöchige D.A.N.-Family-Reunion - das Highlight unter den Kursen und inzwischen ein beliebtes Urlaubsziel - findet alternierend in den verschiedenen D.A.N.-Regionen statt und zählt für diese als einer der drei großen Lehrgänge. Ebenso gibt es ein- bis zweimal jährlich einen Lehrgang mit einem hochrangigen Lehrer aus dem Hombu-Dojo in Tokio (Japan). Die Gebühren für die Lehrgänge sind unterschiedlich und richten sich vor allem nach den entstehenden Kosten.

Dr. Karl Huber, 4. Dan Aikido,

Holzmäherweg 3, 86860 Weinhausen, Tel. 0824190341, Mobil 017678645207, E-Mail: dr.karl.huber@t-online.de