

# 2024

PSV Heidelberg – Beitragsarchiv

33 Beiträge

# Inhalt

---

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>14.01.2024 - Kyudo Neujahrsschiessen</b>                                                    | 3   |
| <b>25.01.2024 - Kyudo Prüfung zum 5. Kyu</b>                                                   | 7   |
| <b>30.01.2024 - Ju-Jutsuka besuchen Techniklehrgang in Hemsbach</b>                            | 8   |
| <b>02.02.2024 - Selbstverteidigungskurs "Nicht mit Mir" für Jugendliche am 9./10.März 2024</b> | 9   |
| <b>09.02.2024 - Jōdō Seminar mit Jan Gerrit Post</b>                                           | 11  |
| <b>16.02.2024 - Jahreshauptversammlung 2024</b>                                                | 12  |
| <b>29.02.2024 - Wir gratulieren zum 1. Kyu Aikido!</b>                                         | 13  |
| <b>03.03.2024 - Kyudo Taihai Lehrgang in Rottweil</b>                                          | 14  |
| <b>15.03.2024 - Toll gemacht - Prüfung zum 4. Kyu Aikido</b>                                   | 18  |
| <b>23.03.2024 - Mitgliederversammlung 2024</b>                                                 | 19  |
| <b>29.03.2024 - Neuer Termin: Jōdō Gasshuku Ravensburg</b>                                     | 22  |
| <b>02.04.2024 - 1. Dan Aikido für Johannes Büge</b>                                            | 24  |
| <b>15.04.2024 - Informationstag "Sicher unterwegs in Heidelberg"</b>                           | 25  |
| <b>15.04.2024 - Ju-Jutsu: Montagstraining mit vollem Elan</b>                                  | 27  |
| <b>06.05.2024 - Jōdō Seminar in Würzburg</b>                                                   | 28  |
| <b>13.05.2024 - Aikido Dan-Lehrgang 2024 und Prüfungen</b>                                     | 29  |
| <b>26.05.2024 - Zendoleiter Stufe 1 für Karl Kiening</b>                                       | 33  |
| <b>17.06.2024 - Susanne über Kyudo</b>                                                         | 34  |
| <b>28.06.2024 - Aikido Seminar mit Yamashima Shihan</b>                                        | 36  |
| <b>29.06.2024 - Aikido - 2 Abende mit Lia Suzuki Shihan</b>                                    | 37  |
| <b>09.07.2024 - Glückwunsch zur Prüfung zum 5. Kyu Aikido</b>                                  | 38  |
| <b>14.07.2024 - Aikido-Workshop mit Yamashima Shihan</b>                                       | 40  |
| <b>22.07.2024 - Karate Kyu Prüfung Kinder</b>                                                  | 42  |
| <b>24.07.2024 - 24. JODO-Sommer-Gasshuku in Würzburg</b>                                       | 43  |
| <b>28.07.2024 - Karate 2. Dan für Andreas</b>                                                  | 44  |
| <b>13.08.2024 - Video: Jōdō EJF Summer Gasshuku, Kácov 2024</b>                                | 45  |
| <b>26.09.2024 - Seminar mit Lia Suzuki (7. Dan Aikikai)</b>                                    | 46  |
| <b>03.10.2024 - Aikido 5. Kyu Prüfung bestanden</b>                                            | 48  |
| <b>06.11.2024 - 2. Dan Aikido: wir gratulieren!</b>                                            | 50  |
| <b>10.11.2024 - Aikido Freundschaftsseminar mit Munetsugu Sakabe Shihan</b>                    | 52  |
| <b>10.11.2024 - Aikido Workshop mit Jisch Scheuren</b>                                         | 54  |
| <b>17.12.2024 - Herzlichen Glückwunsch zur Prüfung: 1. Kyu bzw. 5. Kyu Aikido</b>              | 56  |
| <b>29.12.2024 - Alle Jahre wieder: Interdisziplinärer Budo-Workshop zum Jahresende</b>         | ... |

57

14.01.2024

## Kyudo Neujahrsschiessen

---

Am 14. Januar fand das Neujahrsschiessen der [Kyudo](#) Abteilung statt. Im Jahr des [Holzdrachens](#) haben wir Mushu und seinen Haferschleim aus Mulan als Ziel ausgesucht. Aufgabe war, ein Spiegelei zu treffen. Unsere Makiwara Schützen haben das auf kurze Distanz richtig gut gemacht.





Unsere erfolgreichen und zu recht stolzen Makiwara Schützen. Das Makiwara ist eine Rolle aus Reisstroh, ca. 45 cm im Durchmesser und wird zum Üben auf kurze Distanz (2m) verwendet.



Gruppenbild mit Gast. Nao (links) von der [Ibaraki High School](#) wohnt für 2 Monate in Heidelberg und hat uns besucht um zu sehen, wie in den Vereinen in [Deutschland Kyudo](#) geübt wird.

Neben Mushu und seinem Haferschleim hatten wir weitere Mato für Zielspiele wie Schielaugen, Pommes mit Mayo und Ketchup sowie Quadrate mit unterschiedlichen Punktzahlen. Wegen der niedrigen Temperaturen in der Halle wurden die künstlerisch gestalteten Scheiben für die 28m Distanz aber sehr 'geschont'.





Große Freude gab es im Anschluss. Peter hatte uns zwei Schokokuchen gebacken. Zur Freude von Johannes sogar auch einer vegan. Reste - nur Krümel.

25.01.2024

## Kyudo Prüfung zum 5. Kyu

---



Wir gratulieren Mia und Eva zur bestandenen Prüfung zum 5. Kyu [Kyudo](#). Beide Schützinnen überzeugten mit souveräner Leistung bei [Hassetsu](#), Prüfungsform und Schüssen.

30.01.2024

## Ju-Jutsuka besuchen Techniklehrgang in Hemsbach

Traditionell findet der erste Lehrgang im [Ju-Jutsu](#) Verband Baden in [Hemsbach](#) mit unserem Großmeister und Lehrer Achim Hanke (9.DAN) statt.

Diesmal waren wir vom PSV mit 11 Teilnehmern vertreten. In vier Stunden hat uns Achim mit Techniken und Übungsformen quer durch das Prüfungsprogramm bespaßt.

Es gab Haltetechnik-Variationen, alternative Befreiungskonzepte, Übungsformen zum Armbeugehebel und natürlich einige Wurfvarianten frei nach Achim Hanke zu bestaunen.





# Selbstverteidigungskurs "Nicht mit Mir" für Jugendliche am 9./10.März 2024



**Nicht-Mit Mir** ist ein Konzept des [Deutschen Ju-Jutsu Verbandes](#) um Kindern und Jugendlichen altersgerecht Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu vermitteln.

Unser Trainerteam um Sebastian Ehrhard (4.Dan) wird in diesem 8 stündigen Wochenendkurs den TeilnehmerInnen, Handlungskonzepte und Techniken beibringen. Selbstverständlich wird das Gelernte in zahlreichen Übungsformen und Rollenspielen trainiert. Es werden sowohl theoretische Themen wie Notwehrrecht behandelt, als auch Lösungsmöglichkeiten verschiedenster Situationen nachgespielt.

Das Ziel ist es, einen Grunderfahrungsschatz von Gewalt- oder Bedrohungssituationen in geschützter Atmosphäre in kleinen Szenarien durchzuspielen um daraus Ideen für zukünftige reale Probleme zu erlangen.

Zusätzlich werden auch einfache und sehr effektive Kampfsporttechniken trainiert, um sich in einer Situation im Notfall auch gewaltsam behaupten zu können.

Anmeldung bei [Sebastian](#)

Mehr Informationen gibt es [hier](#).

[Kursflyer](#)

09.02.2024

## Jōdō Seminar mit Jan Gerrit Post

---



Seit Fred Quant Sensei (Niederlande) sich nach vielen Jahren vom [SMR Jodo](#) zurückgezogen hat, waren die Jodo-Gruppen in Amsterdam und Groningen praktisch kopflos. Vor etwa zwei Jahren hat [Jan den Posten des FEJ-Vertreters für die Niederlande übernommen](#). Er hat auch schon zwei Seminare in Deutschland im Jahr 2023 erfolgreich durchgeführt. Diesen April wird er für ein drittes Seminar nach Ravensburg zurückkehren, und wir wünschen ihm viel Erfolg.

Informationen zum Seminar findet ihr auf dem PDF Flyer unten.

[JanHerunterladen](#)

16.02.2024

# Jahreshauptversammlung 2024

---

Liebe Vereinsmitglieder,

unsere jährliche Hauptversammlung steht an. Wir freuen uns auf den Austausch mit allen Mitgliedern. Die Einladung mit den Details sowie einen Antrag zur Änderung der Satzung findet Ihr unten. Unter dem Punkt Verschiedenes wird es Raum für den direkten Dialog zu Euren Themen geben.

Die Einladung und Informationen zum [Veranstaltungsort](#) findet Ihr unten. Bitte beachtet die geplante Änderung unserer Satzung.

Bis zum 21. März,  
Euer [Vorstand](#)

[Einladung zur Mitgliederversammlung des PSV HD eV am 21. März 2024](#)[Herunterladen](#)



# Wir gratulieren zum 1. Kyu Aikido!

---

[metaslider id="6498"]

Die lange und intensive Vorbeutung auf die Prüfung hat sich gelohnt - mit Bravour legten Uwe Weiß und Oleg am 29.2.24 ihre Prüfung zum 1. Kyu ab!

Nach einer Jo-Kata folgten Schlag auf Schlag zahlreiche Techniken aus den unterschiedlichsten Angriffen heraus. Nicht nur die Prüflinge, auch alle Uke waren letztendlich reichlich außer Atem. Geprüft wurde von Georg und Rick.

Die gesamte Gruppe freut sich mit - der Weg zum 1. Dan ist jetzt frei!

## Kyudo Taihai Lehrgang in Rottweil

---



Foto: Marion Moritz

Am 3. März haben sich 8 Mitglieder unserer Heidelberger [Kyudo](#) Abteilung auf den Weg nach Rottweil gemacht. Die dortige Kyudo Abteilungsleiterin Marion Moritz hatte einen Grundlagenlehrgang für Taihai, das ist die zum Beispiel bei Prüfungen geforderte Choreographie ausgeschrieben. Nicht nur der Umgang mit Bogen, Pfeil und Schiesshandschuh und das damit verbundene Schießen sind wichtig, sondern auch die richtigen Bewegungsformen. Das konnten unsere Teilnehmer stressfrei in kleiner Gruppe lernen und vertiefen.

Aufgrund der Temperaturen mussten die Türen leider geschlossen bleiben. So konnten unsere Teilnehmer nur einen Blick durch das Fenster auf den wunderschönen Außenbereich des [Rottweiler Dojo](#) werfen. Die Begeisterung war groß, einige von uns hatten bisher noch keine Möglichkeit, in einer anderen Umgebung zu üben. Schon gar nicht in einem Dojo in japanischen Stil wie in Rottweil.

Wir haben viel gelernt und man konnte spüren, dass die Motivation bei allen Teilnehmern

gewachsen ist.

[Link zum Artikel beim Kyudo Verband Baden Württemberg](#)



Foto: Marion Moritz





Foto: Marion Moritz



15.03.2024

## Toll gemacht - Prüfung zum 4. Kyu Aikido

---



Wir freuen uns mit Julie, die ihre Prüfung zum 4. Kyu (Sansuikai) in der letzten Woche glanzvoll abgelgt hat. Im Kindertraining hast Du angefangen, längst bist Du bei den Großen: jetzt hast Du es schriftlich! Dank an alle Uke und den Prüfer Karl Kiening.

## Mitgliederversammlung 2024

---

Am 21.März fand die diesjährige Mitgliederversammlung statt. Der alte [Vorstand](#) wurde entlastet und umgehend wieder gewählt. Ohne Gegenstimmen wurden Markus Krabel zum 1., Prof. Dr. Karl Kiening zum 2. Vorsitzenden und Mario Schreer zum Geschäftsführer (wieder) gewählt. Der langjährige Schatzmeister Peter Metz hat sich nicht mehr zur Wahl gestellt. Andreas Drohmann wird diese Aufgabe wahrnehmen, auch er wurde ohne Gegenstimmen gewählt.

Die Funktion der Öffentlichkeitsarbeit wurde mit Dr. Sylke Helbing und Ulrich Meinberg wieder besetzt.

Als Beisitzer wurden Aika Tada, Frauke Haßdenteufel und Reinhard Neff nominiert.



Der neue Vorstand vlnr: Andreas Drohmann, Prof. Dr. Karl Kiening, Dr. Sylke Helbing, Markus Krabel, Ulrich Meinberg, Mario Schreer.

Gleich drei Mitglieder konnten vom 1. Vorsitzenden Markus Krabel für 25 Jahre Mitgliedschaft im Polzeisportverein geehrt werden. Auf dem Bild sind 5 ... Auflösung folgt.



Peter Metz wurde für seinen langen Einsatz als Schatzmeister des Vereins (seit 1988!) Mit der Ehrenmitgliedschaft ausgezeichnet. Mit fast nicht enden wollendem Applaus hat Peter die Urkunde entgegengenommen.



Der [Vorstand](#) bedankt sich für zahlreiches Erscheinen unserer Mitglieder und freut sich auf die nächsten 2 Arbeitsjahre für den Polizeisportverein.



29.03.2024

## Neuer Termin: Jōdō Gasshuku Ravensburg

---

**Neuer Termin 4.-5. Mai 2024.**



Seit Fred Quant Sensei (Niederlande) sich nach vielen Jahren vom [SMR Jodo](#) zurückgezogen hat, waren die Jodo-Gruppen in Amsterdam und Groningen praktisch kopflos. Vor etwa zwei Jahren hat [Jan den Posten des FEJ-Vertreter für die Niederlande übernommen](#). Er hat auch schon zwei Seminare in Deutschland im Jahr 2023 erfolgreich durchgeführt. Diesen April wird er für ein drittes Seminar nach Ravensburg zurückkehren, und wir wünschen ihm viel Erfolg.

Informationen zum Seminar findet ihr auf dem Flyer unten.





# **Shinto Muso Ryu Jodo**

**Jan Gerrit Post**

Shomokuroku SMR Jodo

**SA 04.05**

**10.00-13.00 / 14.00-17.00**

**SO 05.05**

**10.00 - 13.00 / 14.00-17.00**

**Einheit 20 Euro**

**Tag 30 Euro**

**Gesamt 40 Euro**

**Inklusive Mittagsnack**

**Anmeldung 0151 12753900 [info@aikido-giyoshin.de](mailto:info@aikido-giyoshin.de)  
Mehrzweckhalle 88263 Ravensburg-Horgenzell**

# 1. Dan Aikido für Johannes Büge

---



Am Samstag Abend während des [Shinki Rengo Dan-Lehrgangs](#) Anfang März legte Johannes seine Dan-Prüfung ab - bravurös, wie nicht anders erwartet. Unter den strengen Augen der Prüfer und den stolzen Blicken der PSV-Kollegen zeigte er, was er kann. Ein kleiner Fan-Club von nicht-graduierten Sportsfreunden hatte es sich nicht nehmen lassen, speziell für die Prüfung zum Dojo zu kommen. Prüfer waren [M.D. Nakajima](#), Duncan Underwood, Claudia Buder und Rick Soriano. Wir gratulieren unserem neuen Dan-Träger von ganzem Herzen!

# Informationstag "Sicher unterwegs in Heidelberg"

---



Am Karlstorbahnhof fand am vergangenen Samstag der Informationstag "Sicher unterwegs in Heidelberg" statt. Natürlich war der [PSV](#) war mit Vertretern der [Ju-Jutsu Abteilung](#) dort zu finden.

In Zusammenarbeit mit dem [Ju-Jutsu Verband Baden](#) konnten wir Kindern und Erwachsenen Einblicke in das Selbstverteidigungskonzept "Nicht mit Mir" gegeben. Interessenten konnten sich am Stand fachkundig beraten lassen und wurden mit Informationsmaterial zu Selbstverteidigungs Kursen und unserem Ju-Jutsu Training versorgt.

Am Nachmittag gab es im Theater des Karlstorbahnhofes eine kleine Kostprobe in Form eines Mitmach-Workshops.

# SICHER UNTERWEGS

in Heidelberg



## Ju-Jutsu: Montagstraining mit vollem Elan



Am 12. April 2024 fand das reguläre Montagstraining der Ju-Jutsu-Abteilung im Dojo in der Elsa-Brandström-Straße 8 in Heidelberg statt. Mit viel Energie, Engagement und guter Stimmung trainierten die Teilnehmenden gemeinsam verschiedene Techniken und Anwendungen aus dem modernen [Ju-Jutsu](#).

Besonders erfreulich: Der Spaß kam trotz der intensiven Einheiten nicht zu kurz – das Training bot eine gelungene Mischung aus Technik, Fitness und Gemeinschaft. Solche Abende zeigen einmal mehr, warum das Ju-Jutsu-Training beim PSV Heidelberg nicht nur sportlich, sondern auch menschlich bereichernd ist.



06.05.2024

# Jōdō Seminar in Würzburg

---

Dieses Jahr findet bereits unser 25. Jodo-Lehrgang in Würzburg statt. Thema des Lehrgangs wird dieses Mal KIME sein. Ein wichtiger Baustein, auf den schon bei Anfängern ein großer Wert gelegt werden muss. Wir werden diesen Begriff während des Lehrgangs vertiefen.

Informationen zum Seminar findet ihr auf dem PDF Flyer unten.

[Würzburg 2024Herunterladen](#)

13.05.2024

# Aikido Dan-Lehrgang 2024 und Prüfungen

---

**Zahlreiche hochqualifizierte Aikidoka trafen sich in Heidelberg**



Was für ein Anblick - das ganze Dojo voll mit großartigen Aikidoka in Aktion! Über 70 Teilnehmerinnen und Teilnehmer tummelten sich Anfang März auf der Matte, als in unserem Südstadt-Dojo der jährliche [Shinki Rengo](#) Dan-Lehrgang unter Leitung von [M. D. Nakajima Shihan](#) stattfand. Bis auf einen schmalen Gang war die gesamte Halle mit Matten ausgelegt, und jeder Quadratmeter wurde gebraucht.



Voraussetzung für die Teilnahme war an diesem Wochenende mindestens der 1. Kyu. Es war also kein Wunder, dass hier Techniken vom Feinsten zu sehen waren. Die ganze Stimmung war euphorisch, und in der Mittagspause fühlte man sich fast wie auf einem Zeltlager; überall hingen Anzüge und Handtücher zum Trochnen, zwischen Pizza und Kaffee unterhielten sich angeregt die Teilnehmer und Trainer.

### **Abnahme der Dan-Prüfungen nach dem Training**

Duncan Underwood, Bernd Hubl, Claudia Buder und Rick Soriano von der Aikido Shinki Rengo Prüfungskommission unterrichteten ausgewählte Dan-Techniken, die von Duncan, dem Vorsitzenden der Prüfungskommission, ausgewählt worden waren. Danijel Tomašević sprang für Henry Kowalik ein, der nicht teilnehmen konnte. Am Ende des Nachmittagstrainings übernahm Nakajima Shihan selbst den Unterricht und zeigte einmal mehr, dass weder Größe, Gewicht noch Alter eine wirkliche Einschränkung im Aikido sind - wenn du weißt, was du tust!

Am frühen Samstagabend, nach einer langen und anstrengenden Trainingseinheit, legten die Prüflinge die Dan-Prüfungen ab. Daniel vom Judo-Club Pforzheim Dojo und Johannes Büge vom PSV Heidelberg e.V. Aikido Dojo erwarben unter den strengen Augen der Prüfer den ersten Dan. Außerdem legte Matthias vom Judo-Club Pforzheim Dojo die Prüfung zum 3. Dan ab.

## **Alte Verbindungen auffrischen und neue knüpfen**

Nach den erfolgreichen Dan-Prüfungen gingen 41 Teilnehmer, darunter auch Nakajima Shihan, zum Abendessen in die nahe gelegene Gaststätte Kirchheimer Loch, wo sie alle das leckere griechische Essen genossen. Die Gaststätte ist nur 50 Meter vom Dojo entfernt.

Am Sonntagmorgen leitete Nakajima Shihan das Training mit fortgeschrittenen Techniken und betonte bei jeder gezeigten Aikido-Technik Weichheit und Verbindung. Alle Teilnehmer beendeten das Training mit vielen neuen Ideen, Techniken und Erfahrungen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren sehr froh, alte Bekanntschaften aufzufrischen und neue Trainingspartner und Freunde zu treffen.

## **Meditation als Teil des Lehrgangs**

Wirkliche, wirksame Sitzmeditation (Zazen) von wesentlicher Länge (30 min) vor einem Lehrgangstag, ist eher selten anzutreffen in der Aikidowelt. Sensei macht das immer und es macht wirklich alles anders, es macht den Unterschied:

Man sitzt zusammen in Kraft und Stille, richtet seinen Fokus aus, findet so zu sich und formt so eine bewusste Ebene des Handelns zusammen mit den anderen. Besonders auch deshalb, weil Sensei ein "Teisho" dazu gibt. Diesmal war das Thema "ich sitzte nicht nur für mich, sondern für alle", für die Aikidokas hier, für die Aikidokas der Welt und für alle Wesen der Welt. Sensei sagte, unsere Aufgabe ist es, alle Menschen in Liebe und Mitgefühl anzunehmen. Budo lehrt das im kleinen und führt uns zum grossen Ganzen. So werden auch vergangene Unstimmigkeiten mit anderen einfach aufgelöst - Sensei zitierte das Gleichnis vom verlorenen Sohn - , werden losgelassen und gemeinsam kann nun die Gegenwart in Frieden gestaltet werden. So einfach ist das!

## **Dank und Ausblick**

Wir bedanken uns bei den Trainern, Organisatoren und Helfern für den tollen Lehrgang! Nakajima Shihan war sehr zufrieden und wählte das PSV Heidelberg e.V. Aikido Dojo aus, um den Internationalen 2025 Aikido Shinki Rengo Dan-Lehrgang im schönen Heidelberg auszurichten.



Der PSV Heidelberg ist auf dem besten Wege, ein echtes Zentrum für hochklassigen Aikido in Süddeutschland zu werden. Das ist nicht zuletzt zahlreichen Workshops geschuldet, die auch für externe Teilnehmer attraktiv sind. Auch in diesem Jahr stehen noch [weitere Termine](#) an. Wir freuen uns gleichermaßen auf interne Teilnehmer wie Gäste von ausserhalb.



## Zendoleiter Stufe 1 für Karl Kiening



Wir gratulieren unserem [2. Vorsitzenden Karl Kiening](#) zu seiner bestandenen Prüfung im [Zen-Kloster Buchenberg](#). Karl leitet die [ZEN-Meditationsgruppe](#) beim PSV, die sich in kurzes Zeit gut etabliert hat. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen!

17.06.2024

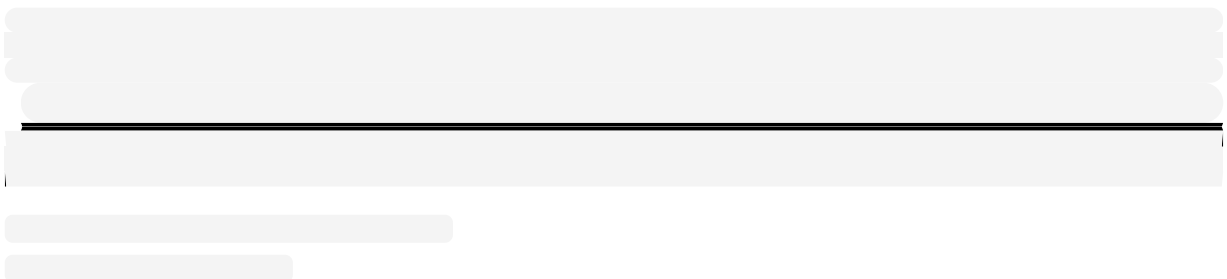
## Susanne über Kyudo

---

Ein Beitrag von unserer Fotografin und Kyudo Mitglied [Susanne](#) auf [Instagram](#), den sie uns erlaubt hat zu teilen. Susanne hat uns diese [wundervollen Bilder](#) gemacht, die bald auf unserer Kyudo Seite zu sehen sein werden.



[View this post on Instagram](#)



A post shared by Susanne Lencinas (@susannelencinas)

Hier ein [Instagram Reel](#) von Susanne mit weiteren Bildern.

28.06.2024

## Aikido Seminar mit Yamashima Shihan

---



Die [Aikido Schule Mannheim](#) veranstaltet vom 5. - 7. Juli 2024 ein Seminar mit Yamashima Shihan in unserem Dojo. Details entnehmen Sie bitte der Ausschreibung.

[Yamashima\\_2024-07\\_DE\\_HeidelbergHerunterladen](#)

[English version](#)

## Aikido - 2 Abende mit Lia Suzuki Shihan

---



Am 9. und 10. September 2024 veranstaltet unsere Aikido Abteilung ein spezielles Training, zwei besondere Abende mit Lia Suzuki Shihan, 7. Dan, Aikikai. Nähere Informationen, findet ihr in Kürze auf unserer neuen Veranstaltungsseite.

Lia Suzuki Sensei ist eine Schülerin von Yoshinobu Takeda Shihan und nationale Direktorin und Gründerin von Aikido Kenkyukai International USA. Sie ist auch die Autorin des Buches "The Teacher" aus den Aiki Dialogues.

Sie begann 1982 mit dem Aikido-Training bei dem berühmten William Gleason Sensei. Danach lebte und trainierte sie fast 10 Jahre lang intensiv unter Takeda Shihan in Japan.

Suzuki Sensei's Erfahrung in Japan gab ihr auch die Möglichkeit, mit dem verstorbenen Yamaguchi Sensei und anderen bedeutenden Meistern zu trainieren.

Derzeit lebt sie in Los Angeles und leitet mehrere Dojo in ihrem Netzwerk in den USA und in Großbritannien. Suzuki Sensei reist viel durch die Welt und unterrichtet auch in Dojo außerhalb ihres Netzwerks.

Ihr Ziel ist es, die Inklusion in der Aikido-Welt zu fördern und Aikido bei Jugendlichen und Menschen in den 20er und 30er Jahren populärer zu machen.





09.07.2024

## Glückwunsch zur Prüfung zum 5. Kyu Aikido

---





Eine Prüfung jagt die andere: nach zwei Kyu-Prüfungen im April gab es im Juli eine weitere Prüfung in der [Aikido-Abteilung](#). Manuela K. und Marc K. erwarben nur wenige Monate nach ihrem Eintritt in die Aikido-Abteilung erfolgreich ihren 5. Kyu - wir freuen uns mit ihnen! Beide gehören zu der ersten Gruppe, die nach dem Einzug in das Südstadt-Dojo im wöchentlichen Anfängertraining das Rollen geübt und Techniken erlernt haben. Auch Sylke H. erwarb jetzt denselben Grad.

Der schnelle Fortschritt der gesamten Gruppe ist ein verdienter Erfolg für die engagierten Trainer Rick Soriano, Karl Kiening und Holger Breithaupt. Auch allen anderen Fortgeschrittenen, die sich um die Neulinge gekümmert haben, sei hiermit ein dickes Dankeschön gesagt. Es ist immer schön zu erleben, mit wie viel Geduld und Enthusiasmus die eigene Erfahrung an Anfänger weitergegeben wird. Besonders gewinnbringend war zudem das gezielte Prüfungstraining montags abends, geleitet von Alejandro Gvirtz.

Der nächste Anfängerkurs startet nach den Sommerferien wieder donnerstags ab 19:00. Neue Anfänger, Wiedereinsteiger oder Interessenten sind herzlich eingeladen, sich selbst einen Eindruck zu verschaffen. Von den neu graduierten Aikidoka war übrigens keine(r) mehr unter 40, als sie den Sport aufgenommen haben. Das ist sicher ein guter Beweis dafür, dass Aikido keine Alterbegrenzung kennt!

## Aikido-Workshop mit Yamashima Shihan

---



Der Polizeisport Verein (PSV) Heidelberg e.V. Aikido Dojo unterstützte den Lehrgang der [Aikido Schule Mannheim](#) mit Takeshi Yamashima Sensei, einem 8. Dan Shihan, vom 5. bis 7. Juli 2024 im PSV Heidelberg Budo Dojo. Fast 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus Frankreich, Deutschland, Ungarn, Italien, Japan, Rumänien, Singapur, den Niederlanden und den USA kamen an diesem Wochenende in unser Dojo.

Yamashima Sensei ist ein angesehener Aikido-Lehrer, der für seine sanfte und doch kraftvolle Technik bekannt ist. Er begann seine Aikido-Reise 1961 an der Hosei-Universität unter der Anleitung von Arikawa und Yamada Shihan. Später studierte er im Aikikai Hombu Dojo, wo Seigo Yamaguchi und Osawa Shihans seine Entwicklung maßgeblich beeinflussten. Mit 63 Jahren Aikido-Erfahrung bleibt Yamashima Sensei ein engagierter und inspirierender Lehrer.

Das Aikido von Yamashima Sensei zeichnet sich durch weiche, direkte Bewegungen und eine starke Verbindung zur Mitte aus. Er legt Wert auf subtile körperliche Techniken, um "Ki" oder Lebensenergie zu entwickeln. Er ist außerdem lizenziert in Yagyu Shinkage Ryu, einem traditionellen japanischen Schwertstil. Seine Bescheidenheit und sein tiefes Verständnis von Aikido machen ihn weltweit zu einem gefragten Ausbilder. Er unterrichtet im Chiyoda-ku Aikikai, im Minami Tanaka Dojo und im Nerima Aikido Rengokai Dojo und reist häufig für Seminare ins Ausland.

Ein wichtiger Aspekt der Karriere von Yamashima Sensei ist seine tiefe Verbundenheit mit dem Aikido-Gründer O-Sensei. In O-Senseis letzten Lebensjahren war Yamashima Sensei oft bei ihm, und er schätzt die geheimnisvollen und tiefgründigen Lektionen, die er gelernt hat. Yamashima Sensei trainierte auch eng mit den aktuellen und ehemaligen Doshu des Hombu Dojo, was sein Verständnis und seine Wertschätzung für die spirituellen und körperlichen Aspekte des Aikido

festigte.

Yamashima Sensei begann im Dojo der Stadtverwaltung von Tokio Aikido zu unterrichten, während er für das japanische Umweltministerium arbeitete. Seine internationale Lehrtätigkeit begann nach seiner Pensionierung im Jahr 2002, ausgelöst durch Einladungen von Aikido-Praktizierenden in Hawaii, Neuseeland und Europa. Sein weltweiter Einfluss wuchs, als immer mehr Dojos seine Anleitung suchten, angezogen von seiner einzigartigen, sanften Herangehensweise an Aikido.

Trotz seines umfangreichen Reiseplans bleibt Yamashima Sensei dem regelmäßigen Training im Hombu Dojo treu. Er schätzt die Lektionen seiner Mentoren, Arikawa und Yamaguchi Shihans, und integriert ihre Lehren in seinen eigenen, sich entwickelnden Stil. Yamashima Sensei betont, wie wichtig es ist, kontinuierlich zu üben, um die Verbindung zwischen Körper und Geist zu verstehen, besonders wenn man älter wird.

Yamashima Senseis Unterrichtsphilosophie ist darauf ausgerichtet, das Leben und die Praxis zu genießen. Er glaubt daran, dass es wichtig ist, nicht zu viel über die Lektionen nachzudenken und Freude an den alltäglichen Aktivitäten zu finden, einschließlich eines einfachen Bieres und einer Mahlzeit nach dem Training. Sein zugängliches Auftreten und seine tiefgreifenden Einsichten machen ihn zu einem beliebten Lehrer.

Takeshi Yamashima Sensei ist ein meisterhafter Aikido-Lehrer, dessen sanfte und doch kraftvolle Technik, umfangreiche Erfahrung und tiefe Verbundenheit mit den Wurzeln des Aikido Praktizierende weltweit inspiriert. Seine Hingabe zum kontinuierlichen Lernen und seine Freude am Üben verkörpern die Essenz des Aikido.

Yamashima Sensei und alle Teilnehmer/innen waren sehr glücklich, in unserem geräumigen Dojo zu trainieren. Sie hoffen, nächstes Jahr wiederzukommen. Wer diesen Lehrgang verpasst hat, sollte auf jeden Fall versuchen, Yamashima Sensei im nächsten Jahr zu besuchen. Vielen Dank an die Mitglieder der Aikido Schule Mannheim und des PSV Heidelberg e.V. Aikido Dojo für ihre hervorragende Unterstützung.

## Karate Kyu Prüfung Kinder

---



Am 16.7.2024 fand die zweite [Karate](#)-Kyu-Prüfung der Kinder im [Dojo](#) des PSV Heidelberg in der Elsa-Brandström-Str. 8 statt. Es wurden Prüfungen von weiß (9. Kyu) bis grün (6. Kyu) abgenommen. Unter den Augen von Andrea als Prüferin zeigten alle Kinder gute bis sehr gute Leistungen.

Während der Prüfung selbst wurden keine Bilder gemacht, um die Konzentration der Kinder nicht zu stören. Nach der Prüfung präsentierten alle stolz ihre erhaltenen Prüfungsurkunden.



## 24. JODO-Sommer-Gasshuku in Würzburg

---

[metaslider id="6820"]

Auch in diesem Jahr durften wir wieder rund 20 Teilnehmer aus verschiedenen Ländern zum [Jōdō Sommer Gasshuku](#) in [Würzburg](#) begrüßen. Ganz besonders erfreulich ist, dass die [dänische Gruppe](#) diesen Lehrgang fest in ihre Jahresplanung aufgenommen hat.

Leider war es uns nicht möglich, draußen zu trainieren. Der Regen hatte uns einen Strich durch die Rechnung gemacht, so dass wir in eine große Halle ausweichen mussten.

Thema dieses Lehrgangs war KIME, ein Begriff, der nicht so einfach zu erfassen ist. Er basiert auf mehreren Techniken, insbesondere spielen hier Kiai und Ki-Ken-Tai eine entscheidende Rolle, vor allem, weil er eine gewisse Finalität enthält. Wird KIME korrekt angewendet, dann endet jede Technik bei Erreichen des Ziels.

Leider war es mir wegen meiner Rückenprobleme wieder nicht möglich, aktiv an den Übungen teilzunehmen, aber das intensive Beobachten bringt manchmal mehr als die aktive Teilnahme.

Abschließend geht mein Dank wieder an Franz und seine Mannschaft, die die [Organisation vor Ort](#) vorgenommen haben. Wir werden uns im nächsten Jahr zum 25jährigen Lehrgang in Würzburg wiedersehen.

28.07.2024

## Karate 2. Dan für Andreas



Wir gratulieren unserem [Karate](#) Trainer und Schatzmeister Andreas (2. v.l.) zum 2. Dan. In Haßloch konnte er in einer zweistündigen anspruchsvollen Prüfung vor hochkarätigen Prüfern überzeugen und hat bravurös bestanden.

13.08.2024

## Video: Jōdō EJF Summer Gasshuku, Kácov 2024

---

<https://www.youtube.com/watch?v=WbIYtG2cbv0>

Ein Video, das mehr als 1.000 Worte sagt ...

[Hier geht es zu unserer Jōdō Abteilung.](#)

## Seminar mit Lia Suzuki (7. Dan Aikikai)

---

An zwei Abenden durften wir Anfang September [Lia Suzuki](#) in unserem Dojo begrüßen, Gründerin und Leiterin der Aikido Kenkyukai International USA ("AKI USA"). Heidelberg war nur eine Station auf ihrer diesjährigen [Seminartour](#) in Europa, die sie auch nach Bonn, Düsseldorf und Irland führte.



Diese zwei Abende waren tatsächlich, wie die Ankündigung versprochen hatte, etwas Besonderes: getragen von einer besonderen Atmosphäre und ganz neuen Ansätzen für altbekannte Techniken. Suzuki Sensei legte den Schwerpunkt auf die Leichtigkeit der Techniken, die fast unmerkliche - aber deutlich merkbare! - Gewichtsverlagerung, die Suche nach dem Kuzushi-Punkt von Uke. Kein Drücken, kein Ziehen - Uke und Nage im Einklang der Bewegung, das war das Ziel. Hilfreich setzte sie dabei den Shoto, ein kurzes Holzschwert, ein. Wer seine Hand am Schwert hat, kann damit nicht mehr greifen: so lassen sich antrainierte Unarten wieder abgewöhnen. Viele ihrer Tips stellt sie übrigens auf ihrer [Webseite](#) in Form von Videos oder Merkblättern zur Verfügung.



Wir hoffen sehr, Lia Suzuki im kommenden Jahr wieder in unserem Dojo begrüßen zu können. Für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen waren die beiden Abende unter ihrer Leitung ein beeindruckendes Erlebnis.



## Aikido 5. Kyu Prüfung bestanden

---



Nach nur einem Jahr eifrigen Trainings hat Thorsten G. die Prüfung zum 5. Kyu [Aikido](#) bestanden, wir gratulieren ganz herzlich! Als absoluter Anfänger kam Thorsten zum Anfängerkurs bei [Rick Soriano](#). Dort und im Prüfungsvorbereitungstraining bei Alejandro Gvirtz hat er sich in kurzer Zeit mit den Grundlagen des Aikido vertraut gemacht. Der Weg ist noch lang - aber der erste Schritt ist getan!



## 2. Dan Aikido: wir gratulieren!

---



Nach Jahren des Trainings, viel Hingabe und Fokus hat Friederike erfolgreich ihre wohlverdiente Nidan (2. Dan) Aikido-Prüfung bei einem Shinki Rengo Aikido-Lehrgang in Edingen (wo Friederike auch wohnt) abgelegt und bestanden. M.D. Nakajima Sensei und das Prüfungskomitee waren sich einig, dass Friederike große Fortschritte gemacht hat und alle Aikido-Techniken sicher gemeistert hat – darunter die Abwehr von zwei Angreifern, Verteidigung gegen Waffenangriffe sowie spontane Schläge und Tritte. Familie und Freunde von Friederike, einschließlich eines früheren Mitglieds aus unserem Dojo, kamen, um ihre Prüfung anzuschauen. Friederike hat uns mit ihren Leistungen alle stolz gemacht.





10.11.2024

## Aikido Freundschaftsseminar mit Munetsugu Sakabe Shihan

---



Thank you for attending the 7th Aikido Friendship Seminar with Munetsugu Sakabe Shihan, from 20-22 September 2024, at the Polizeisportverein e.V. Aikido Dojo in Heidelberg, Germany.

Thank you for attending the 7th Aikido Friendship Seminar with Munetsugu Sakabe Shihan, from 20-22 September 2024, at the Polizeisportverein e.V. Aikido Dojo in Heidelberg, Germany.

Danke, dass ihr am 7. Aikido Freundschaftsseminar mit Munetsugu Sakabe Shihan vom 20.-22. September 2024 im Aikido Dojo des Polizeisportvereins e.V. in Heidelberg teilgenommen habt!

Благодарим ви, че присъствахте на 7-ми Семинар по Айкидо за Приятелство с Мунетсугу Сакабе Шихан, проведен от 20 до 22 септември 2024 г. в Айкидо Доджо на Polizeisportverein e.V. в Хайделберг, Германия!

Bedankt dat je hebt deelgenomen aan het 7e Aikido Vriendschapsseminar met Munetsugu Sakabe Shihan van 20 tot 22 september 2024 in het Aikido Dojo van Polizeisportverein e.V. in Heidelberg, Duitsland!

Merci d'avoir participé au 7ème Séminaire d'Amitié d'Aikido avec Munetsugu Sakabe Shihan, du 20 au 22 septembre 2024, au Dojo d'Aikido du Polizeisportverein e.V. à Heidelberg, en



Allemagne !

Köszönjük, hogy részt vettetek a 7. Aikido Barátság Szemináriumon Munetsugu Sakabe Shihan-nal, 2024. szeptember 20-22. között a heidelbergi Polzeisportverein e.V. Aikido Dojójában, Németországban!

Grazie per aver partecipato al 7° Seminario di Amicizia di Aikido con Munetsugu Sakabe Shihan, dal 20 al 22 settembre 2024, presso il Dojo di Aikido del Polzeisportverein e.V. a Heidelberg, in Germania!

Paldies, ka piedalījāties 7. Aikido Draudzības seminārā ar Munetsugu Sakabe Šihanu no 2024. gada 20. līdz 22. septembrim Polzeisportverein e.V. Aikido Dojo Heidelbergā, Vācijā!

Dziękujemy za udział w 7. Seminarium Przyjaźni Aikido z Munetsugu Sakabe Shihanem, w dniach 20-22 września 2024 roku, w Dojo Aikido klubu Polzeisportverein e.V. w Heidelbergu, Niemcy!

Mulțumim că ați participat la cel de-al 7-lea Seminar de Prietenie de Aikido cu Munetsugu Sakabe Shihan, între 20-22 septembrie 2024, la Dojo-ul de Aikido al Polzeisportverein e.V. din Heidelberg, Germania!

Спасибо, что приняли участие в 7-м Дружеском семинаре по айкидо с Мунэцугу Сакабэ Сиханом, который прошел с 20 по 22 сентября 2024 года в додзё айкидо клуба Polzeisportverein e.V. в Гейдельберге, Германия!

## Aikido Workshop mit Jisch Scheuren

---



Jisch Schueren 6. Dan Aikikai Shihan und seine Frau Dilette besuchten unser Dojo vom 11.-13. Oktober 2024.

J.J. (Jisch) Scheuren, geboren am 8. April 1955 in Luxemburg, ist Träger des Rokudan Aikikai (6. Schwarzgurt) im Aikido. Zunächst war er ein erfolgreicher Schwimmer und Wasserballspieler, bevor er 1981 mit Karate begann und 1982 an der Eidgenössischen Technischen Hochschule in Zürich zum Aikido wechselte. Nachdem er 1983 als Professor nach Luxemburg zurückgekehrt war, trainierte er aktiv Aikido bei mehreren bekannten Lehrern und gründete 1989 das Aikido-Dojo Kopstal-Bridel.

Scheuren Sensei besuchte und organisierte zahlreiche Seminare auf der ganzen Welt und wurde dabei von geschätzten Lehrern wie N. Tamura, S. Sugano und Y. Yamada beeinflusst. Im Laufe der Jahre stieg er in den Aikido-Rängen auf und erreichte 2006 den Godan (5. Dan) und 2013 den Rokudan. Im Jahr 2018 wurde er vom Doshu des Aikikai zum Shihan ernannt und mit mehreren Auszeichnungen geehrt, darunter die „Médaille du Mérite Sportif en Vermeil“ im Jahr 2011 vom Großherzog von Luxemburg.

Während seiner gesamten Karriere hat sich Scheuren Sensei dem Unterrichten und der

Verbreitung von Aikido in Luxemburg und international gewidmet.

Danke an Holger (PSV Heidelberg e.V. Sansuikai Dojo Cho), der den Lehrgang als sein Abschiedsgeschenk an unser Dojo ausgerichtet hat.

Wir wünschen Holger viel Freude und Glück, auch wenn er sich aus gesundheitlichen Gründen vom Aikido zurückzieht, um anderen Interessen nachzugehen.



# **Herzlichen Glückwunsch zur Prüfung: 1. Kyu bzw. 5. Kyu Aikido**

---

[metaslider id="7387"]

Nach jahrelangem Training haben Walter und Ulf erfolgreich ihre Prüfungen zum 5. Kyu bzw. 1. Kyu bestanden. Beide haben zahlreiche Morgen- und Abendtrainings genutzt, um ihre Techniken und Bewegungen zu perfektionieren und schreiben ihren Erfolg der Unterstützung vieler Trainer\*innen und Trainingspartner\*innen zu.

In unserem Dojo ziehen wir alle an einem Strang, damit jede\*r bei den Prüfungen erfolgreich ist. Während unsere Mitglieder weiter Fortschritte machen, geben sie die Tradition des Unterstützens an die nächste Gruppe Anfänger\*innen weiter. Das ist das Geheimnis unseres Dojo-Erfolgs.

29.12.2024

## Alle Jahre wieder: Interdisziplinärer Budo-Workshop zum Jahresende

---



Zum zweiten Mal im neuen Südstadt-Dojo haben die Budo-Abteilungen Karate, Ju-Jutsu und Aikido mit einem gemeinsamen Workshop ein erfolgreiches Vereinsjahr beendet - mit viel Action, Gelächter und tollen Gesprächen beim anschließenden Zusammensein. Nach Exkursen zu den zackigen Schlagtechniken des Karate und den mühelos anmutenden Würfe von Aikido waren die Bodentechniken aus dem Ju-Jutsu ein gelungener Abschluß des unterhaltsamen Samstagnachmittags!





Vielen Dank an alle, die organisiert, mitgemacht, gebacken und Salat geschnipselt haben! Unser besonderer Dank gilt Andreas, Rick und Uwe, die den ungeübten Sportsfreunde der anderen Abteilungen ihren Stil der asiatischen Kampfkunst nahegebracht haben - allen fragenden und skeptischen Blicken zum Trotz!



Wir wünschen Euch allen einen guten Rutsch und freuen uns, Euch bald alle auf der Matte wiederzusehen! Eine richtige Winterpause gibt es (abgesehen von den chten Feiertagen) nicht. Bitte informiert Euch ggf. bei Euren Trainern, welche Trainings stattfinden oder ausfallen.