



Shin Dojo – direkt nach der erfolgreich bestanden Braungurtprüfung: unser Ferdinand mit seinem Uke (Angreifer) und seinem Lehrer.

Foto: Bushido Amorbach

## Brauner Gürtel für unseren Ferdinand

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Prüfung zum ersten Kyu abgelegt und bestanden

**GROSSHEUBACH.** Am vergangenen Freitag, 28. Juli, hat unser Ferdinand im Shin Dojo, Großheubachs Aikidoschule (und als Mitglied im Bushido Amorbach) nach der Prüfungsordnung des Deutschen Aikido-Bund mit insgesamt wirklich guten Leistungen seine Prüfung zum 1. Kyu (dem höchsten Schülergrad) erfolgreich abgelegt und bestanden und sich den Braunen Gürtel verdient. Somit ist er jetzt auch der nächste DAN-Anwärter (d.h. Meistergrad/ 1. Dan/ Shodan) und bereitet sich auf die Prüfung zum Schwarzen Gürtel vor.

Großer Dank auch an seinen Uke (Angreifer) für die viele Arbeit u. jede Menge notwendige Schweißperlen. Die intensive Vorbereitung speziell der letzten Monate und sehr regelmäßiges Training zahlen sich somit aus. Die gesamte, gut eine Stunde dauern-

de Prüfung besteht aus drei Teilen: 1) Überprüfung (aller vorher erworbenen Schülergrade), hier wird zunächst kontrolliert ob die Verteidigungstechniken vom Prüfling verinnerlicht und mit steigendem Grad maßgeblich in Ihrer Ausführung und Wirkungsweise verbessert wurden. 2) Prüfung aller Techniken für Braun aus verschiedensten Fass-, Schlag- u. Würgeangriffen von Vorne, Hinten und von der Seite und 3) zum Abschluss Randori (= freier Angriff durch Schläge und Fassangriffe ohne Vorgabe), auch hier wird der Grad der Verinnerlichung überprüft und ob man in der Lage ist, die erlernten Verteidigungstechniken blitzschnell, ohne bewusst nachdenken zu müssen, aus dem Unterbewusstsein anwenden zu können. Da der Angreifer frei angreift und so schnell er kann. Er musste also sehr kon-

zentriert arbeiten und alles zeigen was er kann.

Wir sind stolz auf unseren neuen Braungurt und gratulieren ihm alle ganz herzlich! Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai und ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir üben um uns selbst zu verbessern und eben nicht kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, wieder lernen frei durchzuatmen und sein Leben wieder etwas entschleunigen.

### Körperlich und geistig fit

Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben.

Auch Rückenprobleme verfliegen. Denn Rollen wirkt sich äußerst positiv auf die gesamte Muskulatur, sowie Herz u. Kreislauf aus. Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Bis zu drei Mal Probetraining ist generell kostenfrei und unverbindlich. Wir bieten zusätzlich am 16. und 18. August 2023 Ferienspiele für Kinder (6-10 J.) u. Jugendliche (11-17 J.) an, sowie für Erwachsene u. Jugendliche die Möglichkeit vergünstigt den ganzen August auszuprobieren u. der nächste Anfängerkurs für Erwachsene u. Jugendliche startet Anfang September, »zu alt« ist man nie! Für Anmeldung zu den Ferienspielen, zum Probetraining oder zum Anfängerkurs genügt eine kurze E-Mail an: [info@shindojo.de](mailto:info@shindojo.de). Weitere Infos unter: [www.shindojo.de](http://www.shindojo.de).

Eke Nei

## Neu: Ausmal- und Rätselspaß für Kinder

Tourismusgemeinschaft Drei am Main: Ausflugstipps

**MILTENBERG.** Die Tourismusgemeinschaft Drei am Main hat einen neuen Ausmal- und Rätselspaß mit Ausflugstipps für Familien mit Kindern entwickelt, der nun in der Tourist Information am Engelplatz vorliegt.

Auf diesem Plänzchen können die Kinder die Sehenswürdigkeiten von Drei am Main (Milttenberg, Bürgstadt und Kleinheubach) ausmalen, ihrer Fantasie freien Lauf lassen und die Bilder zum Leben erwecken.

Für diejenigen, die gerne Rätsel lösen, gibt es auf der Rückseite spannende Aufgaben zu lösen. Von einem Suchbild und Mäuselabyrinth bis hin zu einem tollen Quiz. Hier können die Kinder unter Beweis stellen, wie gut sie sich wirklich in ihrer Heimat

auskennen. Außerdem sind hier tolle Ausflugstipps für Familien mit Kindern zu finden.

Komplementiert wird das Plänzchen von bunten Malstiften, die von der Sparkasse Milttenberg-Obernburg gespendet wurden.

»Herzlichen Dank an Herrn Dauber und die Sparkasse Milttenberg-Obernburg für die großzügige Spende« sagte Ulrike Ackermann, Leiterin der Tourismusgemeinschaft Drei am Main.

»Durch Ihre Spende können wir den Kindern die Möglichkeit geben, ihre Fantasie zum Leben zu erwecken« freut sich Ackermann weiter.

Das Team der Tourist Information wünscht allen Kindern viel Spaß beim Knobeln, Raten und Ausmalen. *Ulrike Ackermann*



Drei am Main.

Foto: Evelyn Bosche

## Caritas: Herausforderung Deutschunterricht

Caritas Miltenberg: Vortrag von Flüchtlingsberaterin

**MILTENBERG.** »Herausforderung Deutschunterricht – Ein Austauschabend mit Praxistipps«, so war er betitelt, der Informationsabend für ehrenamtliche Lehrkräfte, die Sprachkurse für Geflüchtete geben. Eingeladen hatten die Flüchtlings- und Integrationsberatung des Caritasverbandes.

diese nicht nur ein sehr unterschiedliches Alter, sie gehören auch den verschiedensten Nationalitäten an. Der kulturelle Hintergrund sowie der unterschiedliche Stand an Deutschkenntnissen müssen beachtet werden. Ein wichtiges Ziel ist, die Freude an der Sprache zu wecken, denn nur wer motiviert ist, bleibt dauerhaft



Shin Dojo – direkt nach der erfolgreich bestandenen Braungurtprüfung: unser Ferdinand mit seinem Uke (Angreifer) und seinem Lehrer.

Foto: Bushido Amorbach

## Brauner Gürtel für unseren Ferdinand

Shin Dojo – Aikidoschule Großheubach: Prüfung zum ersten Kyu abgelegt und bestanden

**GROSSHEUBACH.** Am vergangenen Freitag, 28. Juli, hat unser Ferdinand im Shin Dojo, Großheubachs Aikidoschule (und als Mitglied im Bushido Amorbach) nach der Prüfungsordnung des Deutschen Aikido-Bund mit insgesamt wirklich guten Leistungen seine Prüfung zum 1. Kyu (dem höchsten Schülergrad) erfolgreich abgelegt und bestanden und sich den Braunen Gürtel verdient. Somit ist er jetzt auch der nächste DAN-Anwärter (d.h. Meistergrad/1. Dan/Shodan) und bereitet sich auf die Prüfung zum Schwarzen Gürtel vor.

Großer Dank auch an seinen Uke (Angreifer) für die viele Arbeit u. jede Menge notwendige Schweißperlen. Die intensive Vorbereitung speziell der letzten Monate und sehr regelmäßiges Training zahlen sich somit aus. Die gesamte, gut eine Stunde dauern-

de Prüfung besteht aus drei Teilen: 1) Überprüfung (aller vorher erworbenen Schülergrade), hier wird zunächst kontrolliert ob die Verteidigungstechniken vom Prüfling verinnerlicht und mit steigendem Grad maßgeblich in Ihrer Ausführung und Wirkungsweise verbessert wurden. 2) Prüfung aller Techniken für Braun aus verschiedenen Fass-, Schlag- u. Würgeangriffen von Vorne, Hinten und von der Seite und 3) zum Abschluss Randori (= freier Angriff durch Schläge und Fassangriffe ohne Vorgabe), auch hier wird der Grad der Verinnerlichung überprüft und ob man in der Lage ist, die erlernten Verteidigungstechniken blitzschnell, ohne bewusst nachdenken zu müssen, aus dem Unterbewusstsein anwenden zu können. Da der Angreifer frei angreift und so schnell er kann. Er musste also sehr kon-

zentriert arbeiten und alles zeigen was er kann.

Wir sind stolz auf unseren neuen Braungurt und gratulieren ihm alle ganz herzlich! Das japanische Aikido entstammt den Künsten der Samurai und ist Lebensweg, Philosophie und Martial Art in Einem. Aikido ist friedlich und kennt keinerlei Wettkampf. Wir üben um uns selbst zu verbessern und eben nicht kämpfen zu müssen. Man kann so beim Üben auch sehr gut Alltagsstress abbauen, wieder lernen frei durchzuatmen und sein Leben wieder etwas Entschleunigen.

### Körperlich und geistig fit

Man hat beim Üben mit Gleichgesinnten Spaß und bleibt körperlich und geistig fit. Jeder der eine normale Treppe runter und wieder hoch laufen kann, ist geeignet und kann auch Aikido üben.

Auch Rückenprobleme verfliegen. Denn Rollen wirkt sich äußerst positiv auf die gesamte Muskulatur, sowie Herz u. Kreislauf aus. Wer also mal über seinen eigenen Tellerrand schauen möchte ist bei uns herzlich willkommen. Bis zu drei Mal Probertraining ist generell kostenfrei und unverbindlich. Wir bieten zusätzlich am 16. und 18. August 2023 Ferienspiele für Kinder (6-10 J.) u. Jugendliche (11-17 J.) an, sowie für Erwachsene u. Jugendliche die Möglichkeit vergrünstigt den ganzen August Auszuprobieren u. der nächste Anfängerkurs für Erwachsene u. Jugendliche startet Anfang September, »zu alt« ist man nie! Für Anmeldung zu den Ferienspielen, zum Probertraining oder zum Anfängerkurs genügt eine kurze E-Mail an: [info@shindojo.de](mailto:info@shindojo.de). Weitere Infos unter: [www.shindojo.de](http://www.shindojo.de). *Eike Nei*