



Jahresbericht des Klub-Präsidenten:

Aikido hilft die Mitte finden!

Auf die Club-Meilensteine des vergangenen Aikido-Jahres geht Dani in seinem Bericht detailliert ein. Ich möchte mich vor allem seinem Dank an alle, die aktiv dazu beigetragen haben, herzlich anschliessen: Nur dank Euch allen lebt dieses Dojo weiter, und nur dank Eurem freiwilligen Einsatz ist der Aiki-Kai-Spirit so lebendig wie eh und je. Einmal mehr ein grosses Dankeschön!

Erst kürzlich bin ich wieder von einem Mitglied gefragt worden: «Was ist eigentlich der Sinn von Aikido, von dem, was wir da Woche für Woche auf den Tatami üben?» Gar keine so einfache Frage. Es gibt wahrscheinlich ganz verschiedene Antworten. Was mich persönlich berührt und seit vielen Jahren bei der Stange hält, ist dies: Aikido hat mich verändert! Wenn wir Jahre und Jahre intensiv die wunderbaren Techniken und Prinzipien üben, die O'Sensei uns geschenkt hat, kann sich die Essenz davon mehr und mehr auf die eigene Persönlichkeit und unser Leben übertragen.

Das Zentrum (das Hara) wird stärker und spürbarer. Der Geist wird ruhiger und klarer. Statt die Schultern hochziehen und in Kampf- und Abwehrstellung gehen oder sich einmauern, gelassen bleiben, ruhig weiter atmen, die Dinge objektiv und realistisch sehen, geistig beweglich bleiben und Lösungen finden, mit denen alle gut leben können. Klar, offen und voll Respekt für die beteiligten Menschen. Ist das nicht ein erstrebenswertes Ziel? Sich persönlich, nicht nur auf der Matte, im Zentrum fühlen, kann die eigene Zufriedenheit unterstützen. Aikido, regelmässig, ernsthaft und über Jahre hinweg geübt, sollte uns mehr Ausgeglichenheit bringen und die Optik dem Leben gegenüber verändern.

Unser schönes, jetzt fertig ausgebautes Dojo ist ein vorzüglicher Rahmen für das unablässige Üben unserer tollen Bewegungs- und Lebenskunst, die uns soviel Freude macht, uns fit und beweglich erhält und unsere Gesundheit stärkt. Ich bitte euch alle, unseren Dojo-Wart Walter nach Möglichkeit zu unterstützen in seinem Bemühen, das Dojo sauber, ordentlich und gepflegt zu erhalten. Wer unser Dojo zum ersten Mal oder überhaupt mit wachen Sinnen betritt, sollte spüren: Das ist ein besonderer Raum! Auch diese Art von Aufmerksamkeit und Wachheit ist Aikido!

Und noch eine letzte Bitte: Steckt mit Eurer Aikido- und Aikikai-Begeisterung andere an und bringt sie mit in den Einführungskurs. Weitersagen und persönlich einladen ist bei weitem die beste und wirksamste Werbung für neue Mitglieder. Das ist seit Jahrzehnten erwiesen. In den letzten Jahren ist es uns grad knapp gelungen, die Mitgliederzahl konstant zu halten. Es ist jedoch ein wichtiges Ziel des Vorstandes, sie um durchschnittlich 10 Mitglieder zu erhöhen. Das schaffen wir nur gemeinsam!

Rolf Zuberbühler

Der Bauch geht vor!

Bei welcher Aikido-Übung auch immer: Der Bauch bewegt sich zuerst. Und zwar in Richtung auf das Körperzentrum von Uke hin. Und weil er nicht in der Luft hängt, sondern auf zwei Füßen steht, ist es deren Aufgabe, ihn blitzgeschwind genau dahin zu verschieben. Wenn uns das gelingt, verliert Uke sein Gleichgewicht, und Arme und Hände könne jede Technik spielend leicht ausführen. Tönt banal einfach, ist aber für Kopf-Schultern-Hände-Menschen sehr schwierig auszuführen. Wir wurden von klein auf dazu erzogen, mit Kopf und Händen zu wirken. Der Bauch ist gut für die Verdauung, sonst aber eher suspekt, weil Sitz von manchmal unkontrollierbaren Gefühlen. Entdecken wir die Power unserer Mitte! Das geht ins selbe Kapitel wie Rolf's Ausführungen nebenan. Und es ist ein Aikido-Prinzip, das Tamura Sensei und seine Schüler uns unablässig beizubringen bemüht sind.





Mitglieder-Galerie:

Sabine Kastner

Sabine hat in der Mittelschulzeit schon mal eine zeitlang an Aikido geschnuppert, es dann aber wieder aus den Augen verloren. Seit zwei Jahren ist sie nun mit viel Begeisterung im Aikikai dabei und macht schöne Fortschritte in unserer tollen Bewegungskunst. Was gefällt ihr daran am Besten? Dass es uns lehrt, unser Zentrum besser zu spüren und unsere Aktivitäten mehr von dort her zu «organisieren».

Beruflich ist Sabine Mikrobiologin mit abgeschlossenem ETH-Studium. Gegenwärtig arbeitet sie für ihr Doktorat an einem Projekt aus der Lebensmittel-Biotechnologie. Mit dem Ziel, ein effizienteres Verfahren für die Fermentation eines Grundnahrungsmittels auf der Basis von Maniok zu entwickeln. Darum entschwindet sie uns immer wieder mal an die Elfenbeinküste, wo die Einwohner dieses «Attiéké» traditionell, aber sehr langsam herstellen.

Sehr wichtig ist für Sabine auch die Musik. Sie ist Cellistin im Akademischen Orchester Zürich, in seiner symphonischen wie kammermusikalischen Form und versucht sich mit ihrem Freund und andern zusammen mit viel Spass an Tango-Musik. Hoffen wir, dass sie auch weiterhin mit ihrem schönen «Spirit» die momentan leider sehr kleine aktive Frauengruppe unseres Klub verstärkt und mit trägt!

Klubstage + Dojofest:

Jahresbericht 2005 des TK-Präsidenten

Wieder ist ein Aikido-Jahr vorüber. Der Aiki-Kai Zürich war im 2005 Organisator oder Gastgeber von Wochenendlehrgängen mit ausgezeichneten Aikido-Lehrern (in chronologischer Reihenfolge: Henri Avril Sensei, Frank Doran Sensei, Nobuyoshi Tamura Sensei, Gabriel Valibouze Sensei, Stephane Benedetti Sensei). Allen die sich beim Organisieren und Durchführen dieser Lehrgänge engagiert haben, möchte ich auch dieses Jahr ganz herzlich danken. Ohne Hilfe können wir solche Anlässe nicht durchführen.

Mein Dank gilt aber vor allem Barbla, Bruno, Freddy, Hans, Herbert und Rolf, für Ihren unermüdlichen Einsatz, jede Woche interessante Lektionen zu gestalten. Ein Dankeschön gebührt auch Van Thang, der Mittwoch für Mittwoch die Mittagsgruppe leitet und am Abend Bruno unterstützt. Das alles bedingt die regelmässige Teilnahme an Lehrgängen, einen engen Kontakt mit anderen Lehrern sowie die Bereitschaft für einen offene Diskussion innerhalb der Technischen Kommission. Nur so können neue Aspekte im Aikido entdeckt werden, die unseren Club weiterbringen. Einen besonderen Dank auch an Barbla, die im November ein Club-Fest der ganz speziellen Art – mit Spielen und erstmaliger Beteiligung des Aikido-Nachwuchses - auf die Beine gestellt hat. Neu im 2005 war auch das von Stephan mit Engagement geleitete Freitagstraining mit Schwerpunkt Waffen. Dieses Training ist für alle Aikidoka gedacht, die sich für die Arbeit mit Jo & Bokken interessieren und findet dreimal pro Monat statt. Stephan freut sich, wenn im 2006 noch ein paar Mitglieder mehr einsteigen.

Der letzte Jahresbericht begann mit den Sätzen «Am 5. Januar 2004 hat Freddy das Aikido-Jahr im neuen Dojo des Aiki-Kai Zürich eröffnet... Leicht staubig war die Luft da noch, voller Energie jedoch bereits die Atmosphäre...» Nun knapp zwei Jahre später ist der Finish gemacht, die Tatami stilvoll in Holz gefasst, und ein einzigartiges Kamiza schmückt unser Dojo. Wieder waren es viele Hände, die mitgewirkt haben. Ein grosses Dankeschön geht hierbei aber sicher an Matteo, Raphael & Stephan, welche die Planung aufgestellt haben und bei der Ausführung massgeblich beteiligt waren. Herzlichen Dank!

Auch im 2005 haben wieder erfolgreiche Aikido-Prüfungen stattgefunden. Einerseits die Kyu-Prüfungen bei uns im Dojo (zwei Termine im 2005), und andererseits Dan-Prüfungen anlässlich des Seminars mit Tamura-Sensei in Zürich. Zu den erfolgreich bestandenen Prüfungen möchte ich im Namen der TK des Aiki-Kai Zürich allen Mitgliedern herzlich gratulieren, nicht zuletzt aber Michi Graber zur bestandenen Shodan Prüfung (1. Dan).

Für 2006 wünsche ich mir, dass wir weiterhin einen respektvollen Umgang miteinander üben und so gemeinsame Fortschritte im Aikido machen können. Tamura Sensei drückt es in seinem Buch «Aikido-Etikette und Weitergabe» (S. 30) sehr schön aus: «Es gibt Aite, also ist Üben möglich. Das Üben existiert, also ist der Fortschritt möglich. Wenn es Aite gibt, bewirkt das gegenseitiges Anspornen, dass sowohl der eine als auch der andere Fortschritte macht und sie die gemeinsame Freude teilen.» Für 2006 freue ich mich auf viele anregende und intensive Begegnungen mit Euch in unserem Dojo!

Daniel Perruchoud

Zum Thema Prüfungen:

Der Weg ist das Ziel

Bereits Mitte der 70er Jahre waren es die Stille und der Weg, sowie die Verbindung von körperlicher & geistiger Schulung, welche mich beim Betrachten der Vorabend-Serie «Kung Fu» verzauberten (David Carradine, Ihr erinnert Euch sicher noch...). Knapp 30 Jahre später sind diese Elemente immer noch wichtig, und haben zusätzliche Bedeutung gewonnen, insbesondere in der Diskussion um Prüfungen und Graduierungen.

Zu diesen Themen möchte ich hier einige Gedanken äussern. Gerade auch, weil Prüfungen und Graduierungen in unserer leistungsorientierten Gesellschaft einen wichtigen Stellenwert haben, im Aikido aber anders zu verstehen sind. Einen vollständigen, historischen Abriss über Entstehung und Hintergrund des heute im Aikido gängigen Kyu-Dan Prüfungssystems zu geben, sprengt den Rahmen dieses Artikels. Im weiteren gibt es hierzu sicher bessere Quellen, wie z.B. Classical Bujutsu – Classical Budo – Modern Bujutsu & Budo (Volumes 1-3 of The Martial Arts and Ways of Japan, Donn F. Draeger Sensei, Weatherhill, ISBN 0-8348-0233-3, ISBN 0-8348-0234-1, ISBN 0-8348-0351-8) Aikido – Etikette und Weitergabe, Handbuch für den Gebrauch des Lehrers (Nobuyoshi Tamura Sensei in der deutschen Ausgabe bei Aikido Shumeikan Wien Dojo, 1030 Wien, Mai 2000)

Bemerkenswert ist, dass das Kyu-Dan Prüfungssystem des modernen Budo und insbesondere des heutigen Aikido bereits im **klassischen Bujutsu** in einer ähnlichen Form existierten und heute noch existiert. Dort sind es die Stufen Shoden – Chuden – Okuden – Menkyo Kaiden – Inka, welche als Überlieferungssystem dienen und mit der Lehrbefugnis verknüpft sind. Im Aikido scheint mir das Üben des umfangreichen Prüfungsprogrammes aus dem Gedanken der Überlieferung von Techniken und der Weitergabe der Lehre zentral, denn wir kennen im Aikido keine Kata im eigentlichen Sinn.

Die japanische Universität des Budo, das Butotukai, verlieh bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges Grade und Lehrtitel, deren höchster, das Hanshi, folgende Merkmale umfasst: Technik, Herz & Einsatzbereitschaft für seine Disziplin. Ganz ähnlich sind die Kriterien, die als Grundsatz für heutige Graduierungen gelten:

- **Körper & Technik**
- **Persönlichkeit & Vollendung (manchmal auch «Herz» genannt)**
- **Einsatzbereitschaft (manchmal auch «Geist» genannt)**



Fortsetzung auf Seite 4

Ein Wort vom Wart...

Wieder ein Jahr (mehr oder weniger erfolgreich) gegen Staub, Schweiss, Haare, Pilze & Co. gekämpft! Mit Eurer tatkräftigen Unterstützung. Herzlichen Dank allen, die mit angepackt haben. Natürlich sind WCs und Duschen putzen, aufräumen, abstauben, Matten aufnehmen nicht so lustig. Aber im Kern gehören Sie sehr wohl zum richtigen Aikido-Spirit. Schon bei O'Sensei kam nie eine Putzfrau, sondern geputzt wurde von seinen Schülern (ja, auch unsere heutigen grossen Senseis waren dabei...)

Ich bin auch weiterhin dringend auf Eure Unterstützung angewiesen. Am liebsten sind mir all jene, die etwas sehen und es gleich erledigen: Unordnung aufräumen, Pflanzen abstauben, einen «vertapeten» Spiegel putzen, Einen vollen Handtuch-Kübel im WC leeren usw. Vor allem, wenn Euch etwas stört: Bringts doch einfach schnell in Ordnung. Ich helfe euch gern mit dem Material und dem Wie und Wo.

Das Ziel: Wer unser Dojo betritt, soll das Gefühl haben: Das ist ein spezieller Raum. Sauber, ordentlich gepflegt und von einem aufmerksamen Geist erfüllt. In den Garderoben sollte man sich getrauen, mit blossen Füssen auf den Boden zu stehen, und niemand soll die Nase rümpfen müssen wegen schweissigen, ranzigen und andern Düften. Alles klar? Sonst fragt ungeniert Euren Dojo-Wart

Walter Roth

CLUB NEWS

Stages gehören zum Aiki-Weg. Nehmt teil, wenn immer es Euch möglich ist!

Wichtige Daten (Stages):

25. Februar: Rolf Zuberbühler, Aikido Meilen (ev Freddy Jacot, Kototama)

10. März: Tiki Shewan, Aikido Meilen

11./12. März: Tiki Shewan, Renkikai Zürich

25./26. März: Tamura Sensei, Budokan Lausanne

29. März - 2. April: Frank Doran Sensei, Zürich

29./30. April: TK FSA, Aikido Schule Solothurn

Nächste Kyu-Prüfungen:

Montag 13. März

Klub-Generalversammlung:

Mittwoch 15. März. Alle sind herzlich eingeladen!

Aiki-Kai Mitglieder-Info:
Redaktion Walter Roth
044 211 80 44
079 352 60 47
text@walter-roth.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im Juni 2006

Das System der Kyu- und Dan-Grade im **modernen Budo** geht schrittweise vom Einfachen zum Komplizierten, wie beim Schleifen und Polieren vom Groben zum Feinen. Anders als im klassischen Bujutsu steht nicht die Selbstverteidigung als Ziel im Vordergrund. Im Budo wird vielmehr die Perfektionierung der eigenen Person angestrebt. In diesem Sinn treten die für die Graduierung zentralen Komponenten in der Prüfung an die Oberfläche:

Körper & Technik

Genauigkeit, Schnelligkeit & Kraft (auch als Uke)
Festigkeit & Ausdauer ohne Unterbrechung,
Konzentration & Energie

Persönlichkeit & Vollendung

Gelassenheit & Kühnheit des Herzens
Bewegung frei von Angst, Zögern und Arroganz
Bescheidenheit, Höflichkeit, Respekt und Etikette
Bereitschaft Kritik anzunehmen

Einsatzbereitschaft

Totales Engagement ohne Verkrampfung
Einsatzwille auf der Matte
Hilfsbereitschaft im Dojo

Die wesentlichen Aspekte dieser Prinzipien haben wir im April 2000 für den **Aiki-Kai Zürich im «TK-Reglement – Prüfungsgrundsätze»** zusammengestellt und auf unserer Homepage abgelegt (www.aikikai-zuerich.ch). Dort werden auch Richt-Trainingszeiten für Prüfungskandidaten angegeben. Gerade Tamura Sensei weist daraufhin, dass Prüfungen im Aikido – wo es keine Wettkämpfe gibt – eine wichtige Rolle spielen. Nur ehrliches, intensives Üben mit der Vision der oben genannten Ziele bringt einen weiter.

Die Vorbereitung stellt den wichtigsten Teil der Prüfung dar. Wir haben im Aiki-Kai Zürich das System des Coachings, welches das System von Sempai und Kohei unterstützen soll: zur Prüfungsvorbereitung kann ein Partner desselben Grades gewählt werden oder jemand, der ein bis zwei Stufen höher graduiert ist. Dies ermöglicht dass die Kandidaten von den Erfahrungen anderer profitieren können und dass der richtige Zeitpunkt für die Prüfung gewählt wird.

Die Prüfung selber ist im Aikido eine sehr persönliche Beurteilung. Unterschiede bezüglich Alter, Gesundheitszustand und Partnerwahl sind in dieser Einschätzung für jeden angestrebten Grad mit berücksichtigt. Die Darbietung innerhalb der Prüfung soll überzeugend sein. Für Kyu-Prüfungen im Aiki-Kai Zürich versuchen wir als Lehrerkollegium Misserfolge zu vermeiden, indem wir die Prüfungsvorbereitung begleiten und unterstützen. Dass jedoch ein Misserfolg einen Budoka auch nach einer Phase der Reflexion anspornen und seine innere Haltung komplett verändern kann, habe ich vor Jahren bereits im Judo und auch bei uns im Aiki-Kai Zürich erlebt. In seinem Buch (s. obige Quellenangabe, S. 96) streicht Tamura Sensei die Chancen verpasster Prüfungen positiv heraus: «Im Gegenteil, dass Ihnen eine Graduierung verweigert wird, sollten Sie als eine Aufforderung zu einer gründlicheren Arbeit verstehen, zu der Sie fähig sind.» Vor diesem Hintergrund wünsche ich mir, dass auch in Zukunft Prüfungen engagiert und mit Enthusiasmus vorbereitet werden und so zum Erfolg führen!

Daniel Perruchoud