



Erste Generalversammlung im neuen Dojo

AB - Wie seit vielen Jahren schon fand die GV 2015 des Aiki-Kai Zürich an einem Mittwoch Mitte März statt. Und wie seit vielen Jahren gab es zuerst ein Training mit Rolf Zuberbühler. Wir übten Basistechniken: *Tai no henko*, *Katatedori gyakuhanmi*, *Shiho nage*, *Kokyu nage* und *Uchikaiten nage* sowie *Ryote dori Tenchi nage*. Und wir studierten die Feinheiten, an denen wir wohl noch lange üben können: so zum Beispiel die Bewegung bei *Tai no henko*, ohne für *Uke* ein vorher wahrnehmbares Signal auszuführen, *Shiho nage* oder *Kokyu nage* ohne kleinste Lücke daran anzuschliessen, bei *Uchikaiten nage* die Abwärtsbewegung so ansatzlos, unmittelbar, natürlich und unbeschwert durchzuführen, dass *Uke* plötzlich den Boden unter den Füßen verliert, beim *Tenchi nage* *Ukes* Gleichgewicht subtil zu beeinflussen, dass er sein Gewicht auf die Zehen verlagern muss und unweigerlich aus der Balance kommt...

Nach einer kurzen Umkleide-Pause begann die Generalversammlung. Diese wurde fokussiert, ernst und speditiv abgehandelt. Hauptereignis im Jahr 2014 war der Umzug in unser neues Dojo. Ausgangspunkt dazu war die überbordende Miete am alten Ort und die Gelegenheit, zu sehr guten Konditionen einen grossen Raum unweit vom alten Dojo zu mieten. Der Umzug und der Umbau des neuen Dojos kostet den Aiki-Kai Zürich insgesamt rund 80000 Franken, es bleiben uns flüssige Mittel von rund 40000 Franken. Zwar ist unser aktueller Mietvertrag langfristig, doch es muss das Ziel unseres Vereins sein, in spätestens zehn Jahren einen allfälligen nächsten Umzug (in unserer Vereinsgeschichte gab es schon ein paar) finanzieren zu können. Das Budget 2015 weist eine schwarze Null auf. Um besagtes Polster aufbauen zu können, sind also zusätzliche Mitglieder gefragt – Werbung im Bekanntenkreis machen ist also sehr erwünscht! Das gemeinsame Abendessen am langen Tisch auf den Matten rundete den Anlass ab. Die nächste GV kommt bestimmt – an einem Mittwoch Mitte März 2016.



Stabsübergabe beim Infoblatt

Mit Jens-Christian Fischer verbrachte ich einst intensive Tage an einem Stage in Müren. Wir teilten uns das Zimmer im Sporthotel. Ich lernte Jens-Christian als analytischen, vielseitig engagierten Menschen mit Tiefgang kennen und schätzen. Nun trat er von seinem Amt als Verantwortlicher der Mitglieder-Info aus dem Vorstand des Aiki-Kai Zürich zurück und freut sich darauf, sich in Zukunft vermehrt der Musik widmen zu können. Jens-Christian, vielen Dank für Deinen grossen Einsatz für unseren Club! Nun werde ich dieses Amt übernehmen. Seit 1994 bin ich Mitglied im Aiki-Kai Zürich, seit diesem Frühling bin ich im Vorstand. Ich wünsche viel Spass bei der Lektüre!

Alexander Büchi

Weiterhin Werbung machen

AB - Vielen Dank an alle, die in den letzten Monaten für unseren Club Flyer verteilten und Mund-zu-Mund-Reklame machten. Es nützte! Es gab etliche Neueinsteiger und Neueinsteigerinnen in den Einführungskursen und den einen oder anderen Clubbeitritt. Nun heisst es dran bleiben: Aikido bei Bekannten, die sich dafür interessieren könnten, ins Gespräch bringen, diesen Faden bei späterer Gelegenheit wieder aufnehmen, auf unsere Webseite verweisen. Viele Neu- und WiedereinsteigerInnen fühlten sich von unserer Webseite besonders angesprochen und fanden nach dem Besuch darauf den Weg in unser Dojo.



Janet Clift Sensei im Aiki-Kai

Ende März hat Janet Clift Sensei unser Dojo wieder besucht und einen sehr schönen Stage geleitet. Janets Aikido möchte ich als dynamisch, klar und auf eine angenehme Art kraftvoll beschreiben. Der gute Stand, das «geerdete Sein», ist ihr wichtig. Grossen Wert legt sie ausserdem auf eine gute Uke-Arbeit und diesbezüglich ist sie anspruchsvoll und fordernd, was alle, die einmal bei ihr Uke waren, sicher bestätigen können.

Interessant war zu sehen, dass sich bei allen Unterschieden zwischen Lehrern und Stilrichtungen immer auch Gemeinsamkeiten finden lassen – und gerade diese Gemeinsamkeiten weisen hin auf besonders wichtige Elemente und Prinzipien. Dieses Jahr hat uns Janet eine Übung gezeigt, die ich schon oft bei Stéphane Benedetti gesehen habe, dessen Aikido sich ja stilistisch doch erheblich zu unterscheiden scheint von demjenigen Janets. Bei dieser Übung hält Uke «*Ai Hanmi Katate Dori*». Tori bewegt sein Körperzentrum dann vor und zurück, das Gewicht vom hinteren Fuss auf den vorderen und zurück verlagernd. Uke folgt dieser Bewegung, ohne zu blockieren und ebenfalls durch Verlagerung des Körpergewichts. Es ist wichtig, dass die Bewegung am Kontaktpunkt der beiden gesteuert wird durch die Bewegung des Körperzentrums, also durch Gewichtsverlagerungen, und nicht durch Beuge- und Streckbewegungen der Arme.

Das Prinzip, dass Bewegungen im Bereich der Peripherie, der Hände, nur scheinbar von den Armen her kommen, tatsächlich aber durch Bewegungen des Körperzentrums, mittels Gewichtsverlagerungen, ausgelöst werden (sollten), ist elementar. Ich halte dieses Prinzip für stilunabhängig gültig und es lässt sich in allen Aikido-Techniken beobachten, üben und anwenden.

Michael Schnellmann

Mitgliedergalerie:

Jehan Doeoes

AB - Vor zehn Jahren begann Jehan bei uns mit Aikido, damals noch im alten Dojo. Seit über 20 Jahren arbeitet er schon im Kreis 5, und zwar als Primarlehrer 5. und 6. Klasse. Zu seinem Job gehören auch Elterngespräche. Und genau bei einem solchen kam er mit dem Vater einer sehr erfreulichen Schülerin auf Aikido zu sprechen – mit Van Thang! Seither ist Jehan im Aiki-Kai dabei.

Ihm gefällt Aikido, weil es nicht «ruch» ist und weil es eine Philosophie hat, die beim Üben «verhät». Übt man mit Jehan auf den Matten, dann fällt einem seine Empathie auf, sein satter Griff, sein Bestreben nach einem tiefen Verständnis des Aikido. Und seine ruhige, aber sehr wache Präsenz. Die gibt's auch neben den Matten: Jehan ist da, wenn bei Umbauten und dergleichen angepackt werden muss, er ist bei Stages präsent und seit vier Jahren ist er Revisor unseres Vereins. Eine Zeitlang half er bei Barbla und Bruno im Kindertraining mit, das seine Tochter damals besuchte.

Des Weiteren wirkt Jehan seit Jahrzehnten und stets mit Begeisterung als Jazz-Saxophonist. Im Sommer wird er 65 und könnte den Ruhestand geniessen – tut er aber (noch) nicht. Er will noch zwei Jahre als Primarlehrer weitermachen. Wie bleibt man in einem Beruf, dessen Rahmenbedingungen in der letzten Zeit nicht eben besser wurden, motiviert, voller Kraft, begeistert? Jehans Antwort umfasst zwei Worte: «Mit Aikido.»

Stage mit Cyndy Hayashi Sensei

AB - Cyndy Hayashi Sensei trainiert und unterrichtet seit vielen Jahrzehnten im Dojo von Frank Doran Sensei in Redwood City, Kalifornien. Seit einigen Jahren kommt sie für Lehrgänge in die Schweiz und macht dann jeweils auch Station bei uns. Am diesjährigen Stage liessen sich viele Aspekte des Aikido üben und vertiefen. So ging es beim *Shomen uchi* darum, spontan unterschiedliche Eingänge vorzunehmen und dabei stets so positioniert zu sein, dass sich Tori viele *Atemi*-Ziele bieten und Uke kein einziges. Bei *Chudan tsuki* war es vor allem wichtig, sehr spät und mit einer sehr kleinen Bewegung einzutreten und dadurch Ukes Balance besonders stark zu stören. Bei gleichzeitigem Griff am Handgelenk übten wir zunächst, das eigene Gewicht dem Partner mit Power zu übergeben, um dann in einem nächsten Schritt dasselbe mit subtilen Bewegungen zu erlangen. In einer dritten Phase ging es beim gleichen Angriff darum, Uke durch möglichst freies und ungezwungenes Bewegen von Armen, Schultern und Hüften aus dem Gleichgewicht zu bringen – und danach diese Lockerheit und Unbekümmertheit im *Randori* mit zwei Partnern beizubehalten. Lange Übungssequenzen, viel Raum für eigenes Ausprobieren und ausgiebiges Einzelfeedback, dies kennzeichnete den Abend mit Cyndy Hayashi Sensei.

Jeden Freitag bei uns: Aikido für Kinder und Jugendliche

Quirlig sind die Kids kurz vor Trainingsbeginn, quecksilbrig und aufgedreht. Unser Dojo ist voller Dynamik, der jugendliche Übermut ist mit Händen zu greifen. Bruno klatscht zweimal, die Junior-Aikidokas setzen sich in die Reihe, schliessen für einen Moment die Augen – das Training kann beginnen. Seit vielen Jahren schon findet am Freitag von 17.15 – 18.15 h im Aiki-Kai Zürich ein Training für Kinder und Jugendliche von 4 bis 14 Jahren statt, unter der Leitung von Barbla Früh und Bruno Vollenweider. Das Einturnen startet mit zehn Rollen vorwärts, die Kinder verteilen sich im Dojo und sind eifrig bei der Sache. Es folgen diverse dynamische Übungen und weitere Ukemi-Sequenzen. Dann zeigt Bruno die erste Technik vor, Tim, der schon ein paar Jahre dabei ist, ist Uke: *Katatedori gyakuhanmi Kokyu nage*. Brunos Anweisungen sind bildhaft und eingängig (das Tram kommt, ab der Schiene, Billettkontrolle, einsteigen). Die Kinder lernen schnell und spielerisch. Bruno gibt Lob, Tipps, Anweisungen und wo nötig ruft er zur Ordnung und gibt Extraaufträge. Und schon folgt «Showtime»: Jedes Kind zeigt mit seinem Partner die Technik, die anderen sitzen in der Reihe und schauen zu. Ukemi geht den Kids, es sind rund ein Dutzend auf den Matten, locker von der Hand. Ihre Fallhöhe ist gering und «z' Bode gah» ist Teil ihres alltäglichen Bewegungsverhaltens (wenigstens für die Kleineren). Viele von ihnen werden von ihrem Vater begleitet, der zuschaut, allenfalls mitfiebert, Backup bietet.

Katatedori gyakuhanmi Ikkyo omote ist die nächste Technik, die gezeigt und erläutert wird (aus der Linie gehen, Toris Ellbogen ist tief, Ukes Ellenbogen ist hoch, Glockenschwung, Festhalter). Die Kinder und Jugendlichen üben ange-regt, die einen können es schon bestens, die anderen machen es zum ersten Mal. Gross und Klein, Anfänger und solche, die schon Jahre dabei sind, trainieren zusammen, probieren aus, helfen einander, bleiben dran, wenn's mal nicht läuft, freuen sich, wenn es dann doch gelingt.

Nach weiteren Techniken und weiteren einprägsamen Anweisungen («coolii Friisä») kommt das grosse Finale. Die Kids bilden einen Kreis. Ein Kind steht in der Mitte, die Augen geschlossen, es wird gepackt, von irgendwem, irgendwie – und es muss eine Aikido-Antwort finden, irgendeine. Beim ersten Angriff sind die Kids verständlicherweise noch etwas verloren. Doch bald merken fast alle, wie der Hase läuft: gepackt werden, cool bleiben, bewegen, Kontakt zu Uke aufnehmen, dessen Balance stören, eintreten. Bei Trainings-schluss sind die Kids aufgestellt, zufrieden, fokussiert. Ein guter Wochenab-schluss für sie. Eine gute Sache für unseren Club.

Alexander Büchi



Die Grüнау, unser neues Quartier

AB - Unser vorletztes Dojo, Kreis 5, vor 20 Jahren: gegenüber ein trister Werkhof der städtischen Betriebe, das übernächste Gebäude ein Möbellagerschuppen, eine Tramhaltestelle weiter stadtauswärts (gegenüber dem Gebäude, in dem unser letztes Dojo war) eine stillgelegte Fabrik, keine coole Beiz in näherer Umgebung. Dann kam der Boom: illegale Bars, Kreativ-Ateliers, In-Lokale, Umnutzungen, Neubauten, Preisexplosion.

Nun sind wir in der Grüнау. Wohnblocks, Gewerbe, Autobahnzubringer. Auf dessen anderen Seite Altstetten – wohl das Zürcher Quartier, das als nächstes boomen wird. Dem Grüнау-Quartier wird dies nützen. Potential hat es schon jetzt: moderate Preise, Anziehung der Kreativ-Branche (beispielsweise die Ateliers bei und im Haus, der Graffiti-Kunst-Shop im Areal nebenan), viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. Unser Quartier hat Zukunft. Wir werden davon profitieren – und wir tragen als aktiver Verein selber einiges zur Quartier-Entwicklung bei.

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)
Ehrendingerstrasse 45
5408 Ennetbaden
Tel: 056 210 90 50
alexanderbuechi@bluewin.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im September 2015

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

30. - 31. Mai 2015
TK-Stage vom Aikikai Zürich
6. Juni 2015
Ukemi Stage, Aikikai Zürich
13. Juni 2015
FSA TK, Dan/Kyu Vorbereitung und Prüfung
Aiki-Kai Zürich
27. - 28. Juni 2015
Henri Avril Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich
08. - 12. Juli 2015
FSA Sommer-Lehrgang 2015
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)
Didier Venard Shihan (6. Dan)
Rolf Zuberbühler (5. Dan)
Christine Venard (5. Dan)
Budokan Lausanne Aikido Club
14. - 16. August 2015
Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich
12. - 13. September 2015
Claude Pellerin Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich
03. - 04. Oktober 2015
FSA TK
Aikido-Club Biel-Bienne
24. - 25. Oktober 2015
Gabriel Valibouze Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich
31. Oktober - 01. November 2015
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne Aikido Club
28. November 2015
FSA TK, Dan/Kyu Vorbereitung und Prüfung
Budokan Lausanne Aikido Club
12. - 13. Dezember 2015
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Die Kanji des Aikido



Atmen ist sehr wichtig im Aikidō, man spricht von Kokyū. Dieses Wort besteht aus zwei Kanji: 呼 (KO/yobu) und 吸 (KYŪ/su). KO heisst Einladen, Anrufen, das Kanji besteht aus zwei Teilen 口 (KO/kuchi, Mund) und 呼 (HEI/taira, flach, Frieden). HEI ist das zweite Kanji im Vornamen von O Sensei: Morihei. Das zweite Kanji von Kokyū heisst Einnehmen, Schlucken. KYŪ hat auch zwei Teile, und der linke Teil ist wieder das Kanji für Mund, der rechte Teil ist 及 (KYŪ/oyobu).

Man merkt, dass beide Kanji dieselbe Leseart haben wie ihre Teile, so zum Beispiel: 呼 = KO = 口 und 吸 = KYŪ = 及. Es kommt oft vor, dass ein Teil der Kanji eine Art Hinweis darstellt, wie man das Kanji lesen kann (in der chinesischen ON Leseart).

Matthias Wiesmann

Aikido-Sommer 2015

AB - Tageslicht bis fast halb zehn, Temperaturen über 20 Grad, To-do-Listen kürzer als sonst: der Sommer ist eine ideale Zeit für besonders intensives Aikido-Training. Gelegenheiten gibt es auch in diesem Sommer viele.

Vom 8. – 12. Juli findet in Lausanne ein Stage mit den Senseis Tiki Shewan, Didier Venard, Rolf Zuberbühler, Christine Venard statt. Sie alle haben über Jahrzehnte die Feinheiten des Aikido bei Tamura Sensei studiert. Tiki Shewan Sensei hat sich zudem ausgiebig mit der japanischen Schwertkunst beschäftigt und zeigt in seinen Lehrgängen interessante Bezüge zwischen ihr und Aikido auf. Eine besondere Aikido-Gelegenheit, die eine Fülle von Erkenntnissen verspricht.

Bei uns im Aiki-Kai Zürich gibt's Extraprogramm. In den Sommerferien (13. Juli – 14. August) sind anstelle des regulären Stundenplans am Montag und am Donnerstag von 19 – 21 h Sommertrainings angesagt. Zudem findet das Mittwochmittag-Training (12.00 – 13.15 h) mit VanThang Nguyen durchgehend statt. Am 5. und 12. August bietet Michael Müller von 19 – 21 h ein Ukemi-Training an. Sommerferien-Trainings in unserem Club, das heisst: dynamische Keikos, tolle Stimmung im Dojo, gemütlicher Ausklang im Sphères.

Vom 14. – 16. August ist Hiroshi Ikeda Sensei zu einem Lehrgang in Zürich eingeladen (Anmeldung per Internet ab Juni). Seit 1980 hat Hiroshi Ikeda Sensei ein eigenes Dojo in Boulder, Colorado. Seit vielen Jahren leitet er Stages in Amerika, Europa und Asien. Kleine und schlichte Bewegungen mit grossem und unweigerlichem Effekt auf die Ukes kennzeichnen sein Aikido. Wer dabei sein kann, wird staunen – und profitieren.

Sommer 2015: Nütze die Gelegenheiten für eine intensive Aikido-Zeit!