



## Jahresbericht des Club-Präsidenten:

### Helft mit, unser neues Dojo zu füllen!

#### Das neue Dojo im Schlusspurt

Seit 14 Monaten trainieren wir nun im neuen Dojo. Es ist grösser als alle zuvor und neu haben wir sogar einen kleinen Aufenthaltsraum. Aber noch nicht alles ist bis ins letzte Detail fertig gestaltet. Das hat nach jedem Dojo-Umzug seine Zeit gebraucht. Ein wichtiger und schöner Schritt in diesem Prozess war die Holz-Umrandung der Mattenfläche. Das Sägen, Schleifen, Einpassen und Montieren der Bretter wurde von Franziska Aggeler fast im Alleingang gemacht. Dafür gebührt ihr ein grosses Dankeschön. Auch das Shomen, der optische und geistige Mittelpunkt des Dojos, hat noch nicht seine definitive Form gefunden. Raphael Frei bemüht sich darum, die anspruchsvollen Wünsche der TK bei der Gestaltung zu erfüllen.

#### Findet und motiviert neue Mitglieder!

Unser Dojo ist so geräumig, dass auch bei 50 Stage-Teilnehmenden, wie an den letzten Stages mit den Senseis Shewan und Benedetti, kein Gedränge entsteht. Aber in den abendlichen Klub-Trainings wirkt unser Dojo oft etwas leer, weil nur ganz wenige Aikidokas auf den Matten sind. Neue zusätzliche Mitglieder sind für das Weiterbestehen des Aiki-Kai Zürich dringend nötig. Darum meine Bitte: Motiviert Menschen in eurem Umfeld, einmal an unserer wunderbaren Kampfkunst zu «schnuppern» und bei uns mitzumachen. Es ist seit Jahrzehnten bewiesen, dass persönliche Werbung am meisten Erfolg bringt, auch wenn wir im vergangenen Jahr mit Flyern und Plakaten für unser Dojo geworben und in der Quartierzeitung regelmässig Inserate geschaltet haben.

#### Ein rundum einzigartiges Angebot...

An jedem Wochentag zwei bis drei Trainings, davon drei Einführungskurse für Neu-Interessierte, sowie ein Kinder-Training. Mit sehr engagierten und kompetenten Lehrern – dieses Angebot ist weit herum einmalig. Woche für Woche stehen unsere LehrerInnen auf den Matten und geben ihr Bestes, um euch voran zu bringen auf dem Aiki-Weg, ganz gleich, ob zwei oder zwölf Leute kommen. Dafür gebührt ihnen grosse Anerkennung und mein ganz persönlicher Dank! Mit den von den Lehrern des Aiki-Kai Zürich und unserem Dachverband FSA (Fédération Suisse d'Aikido) organisierten Seminaren haben wir die Möglichkeit jeden Monat einen Wochenend-Stage und im Juli einen 5-tägigen Wochenkurs zu besuchen, mit teils hoch gradierten auswärtigen Lehrern – immer eine wertvolle Erfahrung!

#### Vorstand: Viel Aufwand, damit alles rund läuft

Mitglieder betreuen und ihre Daten verwalten, die Klub-Financen im Griff behalten, das Dojo pflegen, unzählige Details rund um den Trainingsbetrieb besprechen und im Auge behalten – das sind nur einige der Aufgaben, die unsere Vorstands-Mitglieder jahrein, jahraus erfüllen, nebst ihren beruflichen

*Fortsetzung folgt auf Seite 2*

## Unsere Trainings:

**Montag, 19.35 h,  
bei Daniel Perruchoud**

Es ist eine recht bunte Gruppe, die sich jeweils am Montagabend in Danis Keiko trifft – gleichsam ein Querschnitt durch die Vielfalt des Aiki-Kai Zürich. Sowohl bezüglich Alter und Aikido-Erfahrung, als auch von der stilistischen Ausrichtung her, trifft man hier so ziemlich alles. Mit ein Grund für diesen Umstand scheint mir zu sein, dass Dani selber von einem sehr offenen Ansatz ausgeht. Obwohl sicherlich am stärksten geprägt von Frank Doran Shihans Aikido, interessiert er sich immer auch für andere Stilrichtungen und Sichtweisen und integriert diese in sein Studium der Techniken und in seine Lektionen. Für mich ist Dani ein Lehrer, der Aikido-Fragen nicht mit fixfertigen, quasi sakrosankten «Lösungen» angeht, sondern der trotz grosser Erfahrung ein Suchender geblieben ist. Das Üben wird hier als eine Art «Labor» verstanden, in dem diese vielfältige Gruppe gemeinsam versucht, ihr Aikido-Verständnis kontinuierlich zu vertiefen. Das Training selber würde ich als sehr intensiv und fokussiert bezeichnen. Man wird hier gefordert und gefördert, aber wem es zu viel wird, der kann den Rhythmus jederzeit entsprechend anpassen. Schon fast als legendär könnte man das abschliessende, meist sehr dynamische Randori bezeichnen, sowie den Umstand, dass Dani die Trainingszeiten prinzipiell überzieht – er hat ja nur dieses eine Keiko – sodass man kaum je vor 21:20 Uhr von den Matten kommt.

*Michael Schnellmann*



Mitgliedergalerie:

## Rolf Zuberbühler, 6. Dan!

Rolf Zuberbühler hat auf Empfehlung der FSA die Gradierung zum 6. Dan erhalten. Im Namen der TK des Aiki-Kai Zürich ganz herzlichen Glückwunsch, Rolf!

Seit über 50 Jahren und ohne Unterbruch praktiziert Rolf nun bereits Aikido. An unzähligen Stages hat er die verschiedensten japanischen Aikido-Meister kennengelernt. Der wichtigste Lehrer war und blieb für Rolf jedoch Tamura Sensei, der Aikido in Europa massgeblich mitgeprägt hat. Von ihm erhielt er seine Dan-Grade und insbesondere 2010 auch seinen Godan. Rolf hat in all den Jahren aber auch stets eine bemerkenswerte Offenheit gegenüber anderen Lehrern gezeigt und es geschafft, sich den «beginner's mind» zu bewahren, d.h. Feedback anzunehmen, das Gelernte zu hinterfragen und zu verbessern. Das Resultat ist, dass in den letzten Jahren «die Pinselstriche» seiner Technik feiner und feiner geworden sind.

Rolf unterrichtet seit über 40 Jahren regelmässig in unserem Dojo und gehört seit 25 Jahren der Technischen Kommission der Schweizerischen Aikido Föderation FSA/SAF an. In beiden Rollen teilt er seine grosse Erfahrung auf bescheidene Art mit vielen Aikidoka. Weiter amtiert Rolf seit über 25 Jahren umsichtig und unermüdlich als Vorstandspräsident für den Aiki-Kai Zürich.

*Fortsetzung folgt auf Seite 3*

und familiären Verpflichtungen nota bene! Dafür möchte ich einmal mehr Hansjörg Wettstein, Herbert Looser, Serge Droz, Jürg Thöny, Bruno Vollenweider und Alex Büchi meinen herzlichen Dank und meine Wertschätzung ausdrücken.

Kurz: Aikido ist eine wunderbare «Martial Art». Sie macht Freude, hält geistig und körperlich fit und beweglich und schenkt uns tolle zwischenmenschliche Kontakte und Freundschaften. Je länger man dran bleibt, desto mehr.

*Rolf Zuberbühler, Präsident des Aiki-Kai Zürich*

## Jahresbericht 2015 des TK-Präsidenten

Das Aikido-Angebot des Aiki-Kai Zürich umfasste auch 2015 dreizehn Lektionen, wobei wir ein Kindertraining (Freitag) und drei Lektionen für EinsteigerInnen (Mittwoch, Donnerstag) im Angebot hatten. Zusätzlich zu den regulären Keikos fanden zahlreiche Wochenend-Stages statt. Organisiert vom Aiki-Kai Zürich waren dies die Stages mit Stéphane Benedetti Shihan (Februar), Janet Clift Sensei (März), Henri Avril Shihan (Juni), Hiroshi Ikeda Shihan (August) und Gabriel Valibouze Shihan (November). Weiter war unser Dojo Gastgeber für FSA Wochenend-Stages, namentlich für den FSA Prüfungsvorbereitungsstage mit Didier/Christine & Rolf (Juni) und die Stages mit Claude Pellerin Shihan (September) und Tiki Shewan Sensei (Dezember). Im April war wiederum Cyndy Hayashi Sensei an einem Montagabend zu Gast in unserem Dojo, Ende Mai wurde unser Club-Stage durchgeführt und anfangs Juni der Ukemi-Stage. Das Jahresende wurde wie in früheren Jahren mit dem Dojoputz (Osoji) abgeschlossen.

Wiederum organisierten wir Kyu-Prüfungen im März, Juli und November 2015 in unserem Dojo. Herzliche Glückwünsche an alle erfolgreichen KandidatInnen und insbesondere an Anastasia Stamatou zum erfolgreich abgelegten Nidan (abgelegt bei Janet Clift Sensei in Athen im Juni) sowie an Annette und Maurizio zum erfolgreich abgelegten Shodan (abgelegt bei der FSA im Lausanne im November).

Unser neues Dojo haben wir 2015 mit Leben gefüllt: Ich möchte allen danken, die am Umbau und beim Putzen tatkräftig mitgeholfen haben. Mit der Neugestaltung des Shomen werden wir im ersten Quartal 2016 diesen Umbau abschliessen. Vielen Dank an Raphael für die Initiative bei der Ideenfindung und Rolf für die Umsetzung des Shomen in dieser letzten Phase. Der neue, etwas engere Raum war sicher nicht nur mir anfangs fremd, aber bereits nach wenigen Wochen fühlte sich Jiyu Waza mit mehreren Angreifern wieder gut an. Dass unter der Woche zum Teil auch lange nach den Keikos noch geübt wird, ist ein weiteres Zeichen, dass wir «angekommen» sind.

Üben ausserhalb des regulären Keiko ist ein wichtiges Mittel, um Aikido zu «begreifen» und die Techniken zu verinnerlichen. Zentral sind insbesondere Wochenend- und Wochenlehrgänge, um das eigene Verständnis im Aikido zu vertiefen und zu erweitern. Einerseits zeigen Gastlehrer neue Aspekte bei «altbekannten» Techniken auf. Andererseits kann an Lehrgängen eine Intensität entstehen, welche sich unter der Woche nach der Arbeit in 90 Minuten

nicht immer einstellt. Die in unserem Dojo im 2015 durchgeführten Wochenendlehrgänge waren leider von unseren Mitgliedern schwach besucht und oft waren Gäste anderer Dojos in der Überzahl. Dass auch Gäste aus dem Ausland teilnehmen, macht mir klar: Wir laden hochkarätige Gastlehrer ein! Nehmt darum bitte im neuen Jahr diese Chance vermehrt wahr und besucht unsere Wochenendlehrgänge! Informationen werden immer rechtzeitig gepostet unter [www.aikikai-zuerich.ch/lehrgaenge-stages](http://www.aikikai-zuerich.ch/lehrgaenge-stages) ... und wer zusätzlich ein Erinnerungsmail wünscht, kann seine e-mail Adresse Michi Graber melden.

Dem Lehrerkollegium bestehend aus Alex, Barbla, Bruno, Hans, Herbert, Ivo, Michi Graber, Michi Müller, Michi Schnellmann, Rolf, Van Thang danke ich herzlich für ihr Engagement im vergangenen Jahr. Neben den abendlichen TK-Sitzungen trafen wir uns zusätzlich zweimal an einem Samstag, um uns in Ruhe über die Zukunft des Aiki-Kai Zürich und Themen wie z.B. Vielfalt und Besucherzahlen der Stages oder Einbindungen der neuen TK-Mitglieder auszutauschen. Als ein konkretes Resultat dieser Diskussionen haben wir im Sommer 2015 das Tandem-Teaching eingeführt. So unterrichten nun am Montagabend Michi Müller und ich gemeinsam und am Dienstagabend Ivo und Herbert. Weiter haben wir den Beginn der Keikos nach hinten angepasst (neu 18:00 und 19:35), da unser neues Dojo weniger zentral liegt und ein Beginn der ersten Abendlektion für Mitglieder zu früh schien.

Zum Schluss noch dies: Bereits im letzten Jahresbericht habe ich auf die schrumpfende Anzahl Mitglieder hingewiesen. Für 2016 ist es wiederum ein zentrales Thema, neue Mitglieder anzuwerben und Aikido anderen Menschen – insbesondere in der Grünau und in Altstetten – näher zu bringen: Macht bitte Werbung und zögert nicht Bekannte und Freunde ins Dojo zu bringen.

Bis bald im Dojo!

*Ehrendingen, 23.1.2016, Daniel Perruchoud (TK Präsident)*

**PS:** Wie ihr wisst, hat sich Barbla leider im Herbst im Dojo die Schulter gebrochen und wird einige Monate nicht Aikido praktizieren können. Wir wünschen dir, Barbla, gute Besserung und hoffen bald wieder mit dir Aikido üben zu können.

Als vierfacher Familienvater und Unternehmer einer Druckerei im Familienbesitz ist dieses Engagement keineswegs selbstverständlich. Dennoch ist Rolf nicht zur unnahbaren, grauen Eminenz geworden, welche die Geschehnisse aus dem Hintergrund steuert. Rolf packt an im Klub, wo Not ist, sei es beim Umbau, Putzen oder zur Klärung technischer Fragen rund ums Aikido.

Die Beförderung zum 6. Dan ist zweifelsfrei wohlverdient und freut uns alle ausserordentlich. Darum nochmals: Ganz herzlichen Glückwunsch, Rolf!

*Daniel Perruchoud*

*(im Namen von Vorstand & Technischer Kommission des Aiki-Kai Zürich)*



## CLUB NEWS

### Wichtige Daten

16. März 2016 um 19:30 Uhr  
GV Aiki-Kai Zürich

### Stages

5. - 6. März 2016  
Janet Clift Sensei (6. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

12. - 13. März 2016  
Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)  
Budokan Lausanne

23. - 24. April 2016  
FSA-TK (anschliessend FSA-GV)  
Aikido-Club Biel-Bienne  
evtl. Lausanne

28. Mai 2016  
FSA-TK  
(inkl. Dan/Kyu-Prüfungen)  
Aiki-Kai Zürich

18. - 19. Juni 2016  
Henri Avril Shihan (6. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

6. - 10. Juli 2016  
FSA-Sommer-Lehrgang 2016  
Tiki Shewan Sensei (6. Dan)  
Didier Venard Shihan (6. Dan)  
Rolf Zuberbühler (6. Dan)  
Christine Venard (6. Dan)  
Budokan Lausanne

#### Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB)  
Ehrendingerstrasse 45  
5408 Ennetbaden  
Tel: 056 210 90 50  
alexanderbuechi@bluewin.ch  
Nächste Ausgabe erscheint  
im Juni 2016

## Die Kanji des Aikido

saki	uma.re	yakara	nochi
先	生	輩	後
SEN	SEI	HAI	KŌ

### Sensei, Senpai, Kohai

Im Aikidō nennt man den Lehrer *Sensei* (先生). Das Wort besteht aus zwei Kanji: SEN (先) und SEI (生). Das erste heisst zuerst und wird SEN/saki gelesen. Das zweite ist SEI/uma.re und hat die Bedeutung «geboren». Der Lehrer ist somit der, der vorher geboren wurde. Dasselbe SEN-Kanji findet man im Wort *Senpai* (先輩). 輩 HAI/yakara hat die Bedeutung von Kamerad. Der Senpai ist also der Kamerad, der älter ist. Dieses Wort braucht man als Höflichkeitsformel, aber es bezeichnet auch eine spezifische Beziehung: Traditionell wird jeder junger Student einem *Senpai* zugeteilt, der für ihn verantwortlich ist. Diese Bindung dauert oft für das ganze Leben. Die jüngere Person nennt man den *Kōhai* (後輩). Das Kanji KŌ / nochi ist das genaues Gegenteil von SEN und heisst nachher. Das zweite Kanji ist wieder 輩, hier allerdings mit einer Lautverschiebung: «h» wird zu «p». Den *Kōhai* ist also der Kamerad, der jünger ist. *Senpai* und *Kōhai* können nur in Zusammenhang einer Beziehung gebraucht werden, es gibt keinen *Senpai* ohne *Kōhai* und umgekehrt.

Matthias Wiesmann

### Generalversammlung des Aiki-Kai Zürich

findet am Mittwoch 16. März 2016 um 19.30 Uhr in unserem Dojo statt.  
Wichtig: Anträge an die GV sind schriftlich bis zum 18. Februar 2016 dem Präsidenten zu übergeben (zuberbuehler.rolf@gmail.com).

### Neue Einführungskurse ab 23./24. März 2016

Macht Werbung, verteilt die beiliegenden Flyer.  
Der Aiki-Kai freut sich auf neue Mitglieder.

### Der Aiki-Kai Zürich im Bild

