



## Aikidofrühling – Aikidosommer

AB - Zwischen dem Redaktionsschluss der letzten und dem Redaktionsschluss der aktuellen Nummer des Mitglieder-Infoblattes des Aiki-Kai Zürich sind viereinhalb Monate vergangen. Dazwischen war einiges los in unserem Club und in unserem Dojo. Es fanden über 220 (!) einzelne Trainings im Rahmen unseres Stundenplans statt. Unsere Generalversammlung ging reibungslos über die Bühne. Janet Clift Sensei und Cyndy Hayashi Shihan unterrichteten als Gastlehrerinnen in unserem Dojo. In Lausanne fanden Lehrgänge mit Robert Dalessandro Shihan und Motohiro Fukakusa Shihan statt. Einige von uns waren am Jubiläums-Anlass von Gabriel Valibouze Shihans Dojo in Strassbourg mit von der Partie. Ende Mai fand in unserem Dojo ein eintägiger Stage inklusive Dan-Prüfungen mit der FSA-TK statt. Und eben erst hielt Henri Avril Shihan einen Wochenend-Stage bei uns im Dojo ab.

Auch in den kommenden Monaten wird es an Aikido-Gelegenheiten nicht mangeln: Anfang Juli findet wieder der fünftägige Sommerlehrgang der FSA-TK in Lausanne statt und wieder wird Tiki Shewan Shihan mitwirken. Während den Sommerferien (18. Juli - 19. August 2016) ist bei uns im Dojo Spezialprogramm angesagt: Es finden nur am Montag und am Donnerstag abends von 19:00 - 21:00 h Trainings statt. Zudem gibt es dreimal am Mittwochabend von 19:00 - 21:00 h ein Ukemi-Training (3. / 10. / 17. August). Das Mittagstraining mit Van Thang findet in allen fünf Sommerferienwochen statt, wie immer von 12:00 - 13:15 h. Am 27. August werden wir am Grünau-Quartierfest eine Aikido-Demo durchführen. Mitwirkende sind willkommen! Ein paar Tage später startet unser neuer Einführungskurs. Unsere TK hat beschlossen, die Einführungskurse neu auf den Beginn des Schuljahres nach den Sommerferien und auf den Beginn des Kalenderjahres zu legen. Neue Mitglieder sind stets willkommen – spricht Freunde und Bekannte auf Aikido an und nehmt sie an ein Probetraining mit! Auch nach den Sommerferien warten spannende Stages auf euch. Anfang September wird die FSA-TK zwei Tage in Biel unterrichten. Ende September wird Hiroshi Ikeda Shihan für ein verlängertes Wochenende bei uns in Zürich sein und bestimmt auch einige ausländische Besucher anlocken. Die genauen Daten der Lehrgänge findet ihr auf der letzten Seite in der linken Spalte und auf unserer Homepage.

Nun bin ich schon ein ganzes Jahr als Verantwortlicher für das Mitglieder-Infoblatt unseres Clubs tätig. Dessen Konzept ist seit Jahren dasselbe. Sehr vieles habe ich übernommen. Ein paar kleine Neuerungen konnte ich einbringen, so beispielsweise die Rubriken «Unsere Trainings» und «Der Aiki-Kai Zürich im Bild». Mit dieser Nummer startet eine neue Rubrik: «Betrachtungen zu Aikido». In dieser werden grundsätzliche, besondere oder sonstwie spannende Aspekte des Aikido beleuchtet (siehe Spalte nebenan). Ich hoffe, auch diese Rubrik wird «funktionieren». Bei der Herausgabe unserer Mitglieder-Info erlebe ich viel Unterstützung. Da werden Artikel geschrieben, Fotos geschossen, Interviews gegeben, Texte gegengelesen, Formulierungen abgestimmt, Feedback gegeben... vielen Dank – und viel Spass bei der Lektüre!

## Betrachtungen zu Aikido: Fussstellung, Schrittabfolge

*Hanmi, Irimi, Tenkan, Kaiten, Tsugi ashi, Zenkutsu- und Kibadachi:* Es gibt im Aikido viele Begriffe, welche die Fussstellung, bzw. die Schrittabfolge bezeichnen. Für mich bilden diese das Fundament, um eine Aikido-Technik zu verstehen. Was tun, wenn ich eine neue Aikido-Technik präsentiert bekomme, aber nur «Bahnhof» verstehe? Auf die Füße achten! Welcher Fuss ist vorne, welche Schritte folgen, wie ist die Fussstellung am Schluss? Ist mir dies einigermaßen klar, dann fällt mir das Üben deutlich leichter. Fussstellung und Schrittabfolge sind zum einen trivial, zum anderen wichtig. Sie definieren die Position zum Partner, die Ausrichtung der Zentren, ermöglichen eine gute Haltung. Auch für Uke sind sie wichtig. Denken wir an *iriminage*. Beim Ukemi kommt das dem Tori zugewandte (innere) Bein besondere Bedeutung zu. Mit diesem Bein macht Uke einen grossen Ausfallschritt in der Anfangsphase. Allenfalls stützt sich Uke damit sogar auf dem Knie und den Fussballen am Boden ab, um schnell wieder hochzukommen. Und in der Schlussphase ist es wieder das innere Bein, das mit einem Ausfallschritt rückwärts das *ushiro ukemi* einleitet. Fussstellung und Schrittabfolge sind in der Tat das Fundament von Aikido-Techniken. Die Essenz des Aikido hingegen findet sich in anderen Aspekten bestimmt besser.

Alexander Büchi



Mitgliedergalerie:

## Regula Heller-Rosset

AB - Ursprünglich ist Regula Romanistin. In ihrer Abschlussarbeit befasste sie sich mit der Körperlichkeit von Gedichthandschriften Michelangelos. In diesen wird beispielsweise eine schmerzhaft Trennung durch unvermittelt grosse Zeilenabstände dem Leser vor Augen geführt und handfest erlebbar gemacht. Schon bald nach dem Studium zog es Regula zur Körperarbeit hin und sie bildete sich zur Shiatsu-Therapeutin aus. Fast zeitgleich kam auch die Systemische Beratung dazu. Dieser Ansatz – der aus der Literaturwissenschaft abgeleitet wurde – konzentriert sich nicht auf den Problemträger allein, sondern schaut auf das ganze System (Familie, Organisation), dem er angehört. Heute bietet sie in beiden Feldern Beratungen, Behandlungen und Seminare an. Vor rund zehn Jahren begann Regula im Mittagstraining von Van Thang bei uns mit Aikido. An Aikido gefällt ihr die Dynamik, die Vereinigung von Kraft und Feinheit, sowie die Suche nach dem Ablauf, bei dem es ohne Murken und Stottern geht. Zudem gibt es spannende Parallelen zum Shiatsu: Die Zentrums-Arbeit, das Zusammenspielen von Uke und Tori, bzw. Therapeutin und Klient, das Wechselspiel von Fülle und Leere. Gerade wenn es im Aikido darum geht, Finessen zur Wirkung zu bringen, dann sind Shiatsu-Kenntnisse manchmal hilfreich. An unserem Club gefallen Regula die dynamischen Trainings, das konstruktive gemeinsame Suchen nach der stimmigen Bewegung und die vielen lässigen Trainingspartner/innen.

## Stage mit Stéphane Benedetti Shihan

«Laziness is a science», «Faulheit ist eine Wissenschaft», pflegt Stéphane Benedetti an seinen Seminaren öfters mal zu sagen. Diese Aussage wird leider manchmal missverstanden. Es stimmt zwar, dass Stéphane sich beim Vorzeigen der Techniken relativ wenig zu bewegen scheint. Doch plädiert er damit natürlich nicht für eine Bewegungsscheu, die von Unlust und Trägheit, also einer wörtlich verstandenen Faulheit her motiviert wird. Es geht ihm darum, dass alles Unnötige, Überflüssige aus unseren Bewegungen entfernt und auf das Wesentliche reduziert werden soll, gereinigt von alten Bewegungsmustern und schlechten Gewohnheiten. Ihm selber gelingt dies sehr gut und deswegen erscheinen uns seine Bewegungen klein, leicht und sparsam. In der «science of laziness» ermuntert Stéphane uns, ebenfalls herauszufinden, was wir weglassen können, ohne dass etwas Essentielles verloren geht. Benötigen wir z.B. für diese Technik wirklich fünf Schritte, reichen uns nicht auch drei? Wird das Ganze dadurch vielleicht sogar besser? Oder können wir gewisse Spannungen in unserem Körper weglassen und dieselbe Übung lockerer und trotzdem effizienter ausführen? Wieviel an Muskel-Tonus ist minimal nötig, wo liegt der Zustand, in dem nichts mehr zusätzlich weggelassen werden kann, ohne dass das gesamte System kollabiert? Oder um es mit Antoine de Saint-Exupéry zu sagen: «Perfektion ist nicht dann erreicht, wenn man nichts mehr hinzufügen, sondern nichts mehr weglassen kann.»

*Michael Schnellmann*

## Strategien fürs Randori:

### Cyndy Hayashi Sensei im Aiki-Kai Zürich

In den letzten vier, fünf Jahren konnte ich praktisch jedes Jahr Keikos bei Cyndy Hayashi Sensei besuchen. Sei es an Lehrgängen in Mürren, sei es in ihrer Homepage bei Frank Doran Shihan in Kalifornien, sei es bei uns im Aiki-Kai Zürich: Dem *Randori* mit drei Angreifern wird stets viel Beachtung geschenkt. Tori soll dabei locker sein, vorausschauend vorgehen, sich vorwärts bewegen, den Raum strategisch nutzen und trotz allem nicht berechenbar sein. Wie lässt sich in einem zweistündigen Abendtraining auf dieses Ziel hinarbeiten? Bekannte Basistechniken (*tainohenko*) bildeten den Einstieg. Danach übten wir auf *chudan tsuki* oder *shomen uchi* spontan einzutreten und Ukes Gleichgewicht zu nehmen. Als nächstes galt es, fünf verschiedene Eingänge auf *yokomen uchi* unmittelbar aneinander zu reihen. Und schon folgte die erste *Randori*-Übung: Zwei Angreifer, langsam, ohne Werfen – aber stets den Uke, den man nicht «in Händen hat», im Blick haben. Dann demonstrierte Cyndy Hayashi Sensei, wie mit drei Angreifern vorzugehen ist: Die Initiative ergreifen, locker bleiben und dafür besorgt sein, dass sich die drei Angreifer in die Quer kommen. So lässt sich mit drei Ukes arbeiten, als ob man nur einen hätte. Immer klappte dies bei mir auch an diesem Abend nicht – und doch schon viel, viel besser als vor vier, fünf Jahren.

*Alexander Büchi*

## «If you enjoy, I'm happy»: Stage mit Motohiro Fukakusa Shihan in Lausanne



Ich war ziemlich gespannt auf diesen Stage, kam doch ein japanischer Meister nach Lausanne, der noch nie in der Schweiz war. Man wusste zwar, dass er ein Freund von Tamura Sensei war, der ihn regelmässig in Thailand besuchte, wo Fukakusa Sensei unterrichtet. Und dass auch unser verstorbener Freddy Jacot mit ihm befreundet war. Erstaunt nahm ich zur Kenntnis, dass er dafür vorgesehen war, bereits ab 1965 Tamura Sensei in Europa zu ersetzen und hier zu unterrichten. Doch so weit kam es ja bekannterweise nicht.

Die Spannung stieg, als der fast gemütlich wirkende Fukakusa Sensei ruhig auf die Tatamis schritt und nach einem sehr kurzen Aufwärmen die Lektion begann: Mit *Morotedori-Kokyuhō*, übergehend zu *Morotedori-Kokyūnage*, wobei er später noch die zugrunde liegende Schwertbewegung mit dem Bokken demonstrierte und uns die Technik ebenso mit diesem üben liess. Später erinnerte er uns daran, dass die Aikidotechniken ihren Ursprung in den Schwerttechniken haben und ich fand, dass solches Üben die Ausrichtung und Beziehung der Zentren von Nage und Uke sehr gut spürbar machte.

Der Sensei entpuppte sich als sehr freundlich, sein Humor wirkte entspannend und sorgte für Heiterkeit und eine angenehme Übungsatmosphäre. Trotzdem war er oft unheimlich schnell und präzise in seinem Eintreten und den Techniken. «In Thailand there are many knives, and also revolvers», sagte er einmal und liess uns wissen, dass er auch die Security-Verantwortlichen am Flughafen Bangkok ausbilde. Das mag erklären, dass er dem Selbstverteidigungsaspekt des Aikido ziemliches Gewicht beimass. So kamen wir in den Genuss von interessanten, wirkungsvollen Messer- und Revolverabwehrtechniken, wobei Fukakusa Sensei aber betonte, dass es wohl besser sei, weg zu rennen, solange dies möglich ist. Falls nicht möglich, könnte man z.B. einem mit Messer bewaffneten Angreifer das Geld in dessen ausgestreckte Hand geben («then he becomes happy»), und in diesem Moment der Ablenkung z.B. einen *Kotegaeshi* anwenden. Ein psychologischer Trick als Vorbereitung also!

Des Öfteren rief Sensei: «Relax!» und forderte uns auf, als erstes immer zu entspannen, so auch bei Befreiungstechniken aus einer Umklammerung und anderen Angriffen von hinten. Ein Wiedersehen mit Fukakusa Sensei wäre jedenfalls spannend.

Toni Lauper

## Unsere Trainings: Montag, 19.35 h (Teil II) bei Michi Müller

Das späte Keiko am Montagabend wird seit einiger Zeit von Dani Perruchoud und Michi Müller gemeinsam im wöchentlichen Wechsel geleitet. Nachdem ich in der letzten Club-Zeitung über Danis Keiko berichtet habe, konzentriere ich mich nun auf Michi Müllers Training. Obwohl Michi selbstverständlich seine eigene Herangehensweise und seinen eigenen Unterrichtsstil besitzt, habe ich den Eindruck, dass die Trainings von Michi und Dani eine gemeinsame Linie haben. Das vermittelt mir ein angenehmes Gefühl der Kontinuität und ich erlebe den wöchentlichen Wechsel der Trainingsleitung als Bereicherung und als Möglichkeit, an denselben Themen und Prinzipien unter einer leicht veränderten Sichtweise weiterarbeiten zu können. Dass das Keiko von derselben motivierten Gruppe besucht wird, wie dasjenige von Dani, fördert zusätzlich den Eindruck einer Einheit und kontinuierlicher Arbeit. Wie die meisten von uns wissen, kann Michi in der Rolle des Uke durchaus kräftig zupacken, natürlich angepasst an das technische Niveau und die physischen Möglichkeiten des jeweiligen Tori. Michis Kraft kommt dabei aber immer aus dem Körperzentrum, ermöglicht durch eine saubere Technik, eine gute Rumpfstabilität und eine starke Verwurzelung im Boden. Diese Aspekte lassen sich in Michis Keikos, gefördert durch verschiedene speziell darauf ausgerichtete Übungen, besonders intensiv trainieren. Wie bei Herbert und Dani bildet sicher Frank Doran Shihans Aikido die wichtigste Grundlage und Referenz. In letzter Zeit manifestieren sich in Michis Trainings aber auch vermehrt Aspekte von Hiroshi Ikeda Shihans Aikido, das - stilübergreifend konzipiert - den Fokus auf allgemeingültige Prinzipien legt.

Michael Schnellmann

## CLUB NEWS

### Stages

6. - 10. Juli 2016

FSA-Sommer-Lehrgang 2016

Tiki Shewan Shihan (6. Dan)

Didier Venard Shihan (6. Dan)

Rolf Zuberbühler (6. Dan)

Christine Venard (6. Dan)

Budokan Lausanne

18. Juli - 19. August 2016

Sommerferien Aiki-Kai Zürich

Abendtrainings

Di und Do, 19:00 - 21:00 h

Mittagstraining Mi, 12:00 - 13:15 h

Ukemi-Training am Mi, 3./10./17.

August, 19:00 - 21:00 h

27. August 2016

Aikido-Demo am

Grünau-Quartierfest

Aiki-Kai Zürich

10. - 11. September 2016

TK FSA

Aikido-Club Biel-Bienne

30. September - 2. Oktober 2016

Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

8. - 9. Oktober 2016

Claude Pellerin Shihan (7. Dan)

Budokan Lausanne

29. - 30. Oktober 2016

Gabriel Valibouze Shihan (6. Dan)

Aiki-Kai Zürich

5. - 6. November 2016

Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)

Budokan Lausanne

26. November 2016

Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung

Budokan Lausanne

10. - 11. Dezember 2016

Tiki Shewan Shihan, 6. Dan

Aiki-Kai Zürich

## Die Kanji des Aikido

ashi                      ke.ri  
足                      蹴  
SOKU                      SHŌ

### Fuss, Bein, Kick

Die Füsse und ihre Position sind sehr wichtig im Aikido. Das japanische Kanji für Fuss und Bein ist 足. Die Kun-Leseart ist *Ashi* (あし) und die Hon-Leseart ist SOKU (ソク). Das Zeichen *Ashi* findet man in *Issoku Irimi* (足入りみ), oft auf *Irimi* gekürzt, was Eingang mit einem Schritt bedeutet. *Tsugiashi* (次足), was wortwörtlich übersetzt «nächstes Bein» bedeutet, ist die Schrittabfolge, bei der stets derselbe Fuss vorne bleibt. *Tsuridashi* (送り足), wortwörtlich «hingeschicktes Bein», ist das Gegenteil, die gewissermassen normale Schrittabfolge. Das Kanji 足 hat auch eine seltsame Lesart, *Ta*, die findet man im Wort *Tabi* (足袋), das sind die traditionellen Schuhe mit einer separaten Schlaufe für den grossen Zeh. Das Kanji 足 findet man auch im linken Teil des Kanji 蹴 (ke/SHŌ). Ein *Keri* bzw. *Geri* (蹴) ist ein Kick, *Mae geri* (前蹴) ist ein solcher nach vorne, *Mawashi geri* (回し蹴り) ist ein Kick von der Seite.

Matthias Wiesmann

### Gradierungen

Daniel Weber und Pedro Nunez haben am 10. März 2016 ihre Prüfung zum 6. Kyu erfolgreich absolviert. Yves Ebnöther hat am 28. Mai 2016 seine Shodan-Prüfung mit Bravour abgelegt. Herzliche Gratulation!

## Der Aiki-Kai Zürich im Bild



### Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Alexander Büchi (AB), Ehrendingerstrasse 45, 5408 Ennetbaden

Tel: 056 210 90 50, alexanderbuechi@bluewin.ch

Nächste Ausgabe erscheint im September 2016