



## Aktualisierte Prüfungsgrundsätze für den Aiki-Kai Zürich

Alle paar Jahre überarbeitet die Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich (TK) die Prüfungsgrundsätze. Grundlage dafür bilden die Diskussionen innerhalb des Lehrerkollegiums und Fragen aus dem Kreis von Euch Mitgliedern. Im September 2016 haben wir eine aktualisierte Version der Prüfungsgrundsätze verabschiedet.

Die Prüfungsgrundsätze bestimmen die Zuständigkeiten der TK und erklären den groben Ablauf sowie die allgemeinen Anforderungen zum Bestehen von Kyu- und Dan-Prüfungen. Dies soll erfolgreiche Dan-Gradierung insbesondere innerhalb der FSA ermöglichen. Die Möglichkeit der Dan-Gradierung bei einem Meister persönlicher Wahl besteht weiterhin.

Die Prüfungsgrundsätze bilden also den allgemeinen Rahmen, innerhalb dessen wir Euch in unserem Dojo fördern wollen. Es werden dabei nicht alle möglichen Fragen bis ins letzte Detail geregelt. Das ist gut so! Wir wollen ein lebendiges Dojo sein und den direkten Austausch mit Euch pflegen.

Schaut Euch die Prüfungsgrundsätze bitte genau an und zögert nicht, Euch bei Fragen an Eure Lehrer zu wenden.

*Für die TK des Aiki-Kai Zürich,  
Daniel Perruchoud, Ivo Wallimann-Helmer, Rolf Zuberbühler*



*Aikido-Demo am Fest des Grünau-GZ, Artikel siehe nächste Seite*

**Unsere Trainings: Dienstag, 19:35-21:00 Uhr bei Herbert Looser und Ivo Wallimann-Helmer**

Auftakt des späten Trainings am Dienstagabend sind praktisch immer Yoga-Übungen. Durch das lange Standhalten in einer Körperstellung werden die Muskeln sowohl gestärkt wie auch gedehnt und der Geist in eine konzentrierte Stimmung gebracht. Die Schlussviertelstunde hingegen wird – und ich schätze das besonders – konsequent den Waffen gewidmet, entweder Jo-tai-Jo oder Ken-tai-Ken.

Was dazwischen liegt, ist vielfältig und abwechslungsreich – aber doch konstant. An den Keikos von Herbert gefällt mir besonders die Variation in der Art zu üben: mal geht es darum, eine Technik ganz langsam und präzise mit Widerstand des Uke durchzuführen, mal ganz locker und flüssig. Geschult wird dabei vor allem die – innere wie äussere – Haltung, mit der man eine Technik ausführt. Bei Ivos Keikos besteht stets ein ersichtlicher Zusammenhang zwischen den verschiedenen Techniken, wodurch das Prinzip dahinter erlebbar wird. Das Tandem hat den Vorteil, dass gewisse Themen oder Techniken von Neuem aufgenommen und unter einem anderen Aspekt beleuchtet werden, was zu einer interessanten Vertiefung führt.

Die in jeder Hinsicht gut durchmischte Gruppe ist stets motiviert bei der Sache, die Stimmung konzentriert und intensiv – und dennoch fehlt es nicht an Humor. Es ist dieser in jedem Training spürbare Geist des Budo, der jeden Dienstagabend zu einem Erlebnis macht.

*Patrick Engel*

**Mitglieder-  
Galerie:****Michael Binder**

Zum Aikido kam Michael im Jahr 2003 durch einen Flyer, der vom Aiki-Kai auch an die SIX Group AG, Hardturmstrasse, verteilt wurde. Dort hatte Michael, ursprünglich Steinbildhauer, als Quereinsteiger eine Stelle im IT-Bereich angetreten. Von einem Freund hörte er oft, dass Aikido etwas ganz Besonderes sei. Er meldete sich unverzüglich fürs Anfängertraining an und spürte bald erste positive Auswirkungen. Seine Rückenschmerzen verschwanden nahezu vollständig. Wirklich fasziniert hat ihn aber die Essenz des Aikido: die Kommunikation und das Zusammenspiel zwischen Uke und Tori und die sehr effizienten Drehbewegungen. Für Michael ist Aikido ein ideales System, das die «Einheit der Welt» zum Ausdruck bringt und enorm viel mit dem Leben zu tun hat, da es um Offenheit geht, um Lern- und «Verhandlungsbereitschaft» und die spielerische Suche neuer Wege. Diese Grundeinstellung, die sich nicht aufs Dojo reduzieren lässt, zeigt sich bei Michael z.B. in seiner Liebe zu Kindern. Er ist verheiratet, hat vier Söhne im Alter zwischen 2 und 20 Jahren und wohnt in Winterthur. Weil ihm die Familie sehr wichtig ist, bleibt nur relativ wenig Zeit für Aikido. Trotzdem reicht es oft für drei Trainings pro Woche bei Hans und Van Thang. Bei beiden schätzt Michael die entspannte Atmosphäre, die angenehmen Trainingspartner und den Humor, der für ihn eine wichtige Voraussetzung ist für die erfolgreiche gemeinsame Suche nach neuen Erfahrungen.

*Dieter Hoffmann*

**Aikido-Demo GZ Grünau  
vom Samstag 27.8.2016**

Hinter den Kulissen liefen die Vorbereitungen bereits viele Wochen im Voraus, an besagtem Samstag dann trafen sich rund zwölf Club-Mitglieder im Dojo für die letzten Vorbereitungen. Unter der Leitung von Dani, Hans und Bruno wurde der Ablauf, bei dem immer zwei Aikidokas einen bestimmten Angriff oder eine Technik zeigten, finalisiert und allen vorgeführt. Wichtig war es, ein Zeitgefühl zu entwickeln, da uns für die ganze Show nur etwa zwanzig Minuten zur Verfügung standen.

Nach einer kurzen Erfrischungspause machten wir uns zu Fuss, in Dogis und Hakamas, mit geschulterten Waffentaschen auf den kurzen Weg hinüber zum GZ (gleich bei der Tramhaltestelle Grünau). Das Fest war bereits im Gang und wir konnten unsere Matten, die Ivo mit dem Bus aus dem Lager geholt hatte, mitten auf dem Platz zwischen den Hochhäusern aufbauen. Wir hatten auch an Flyer gedacht und machten eine Runde, um möglichst viele Leute anzusprechen und sie auf die Vorführung aufmerksam zu machen. Nebst den vielen Kindern, die die Hüpfburg unsicher machten, waren auch viele SeniorInnen anwesend, die freudig und interessiert an unserem Angebot waren.

Und schon war der Zeitpunkt der Vorführung gekommen! Hans-Jörg ergriff das Mikrofon, wir reihten uns am Mattenrand auf und legten los. Nach der ca. fünfzehnminütigen Show (Link siehe: <https://www.youtube.com/watch?v=HgzzqFgBXjt4>) baten wir die ZuschauerInnen, zu uns auf die Matten zu kommen und machten gemeinsam ein paar einfache Übungen unter Brunos Anleitung: Drücke mit gestrecktem Arm auf die Schulter Deines Partners. Er dreht kurz die Hüfte – und schwupps, läufst Du ins Leere. So einfach, so anschaulich! Auch die vielen Kinder waren neugierig, und die paar Buben, die lieber einfach «schlegeln» wollten, in Schach zu halten, war eine besondere Herausforderung.

Nach der Demo fanden viele angeregte Gespräche statt, insbesondere das Kindertraining wurde mehrfach nachgefragt. Meiner Meinung nach war die Vorführung denn auch ein voller Erfolg, um unser Dojo im Quartier bekannter zu machen. Es wäre schön, nächstes Jahr wieder präsent zu sein - dann mit vielleicht noch einigen HelferInnen, die im Aiki-Kai Club T-Shirt auch während der Vorführung Flyer verteilen?

*Yves Ebnöther*



## Gedanken zu unserem dritten Seminar mit Hiroshi Ikeda Shihan

Aikido ist doch gerade auch deshalb für uns Übende so faszinierend, weil ein Teil vom Spürbaren (oder auch vom Beobachtbaren) manchmal irgendwie unfassbar bleibt.

Hiroshi Ikeda Sensei hat uns Ende September zum dritten Mal für ein ausgedehntes Wochenendseminar besucht und uns dabei viel Unfassbares gezeigt. Er hat uns vorgeführt, wie durch Verbindung (*musubi*) von Uke und Tori, Tori sich mühelos bewegen kann und Uke keinen Widerstand zu leisten vermag, Uke Tori folgen muss. Er hat uns gezeigt, wie man durch feinste «Manipulationen» das Gleichgewicht des Partners instantan zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme brechen kann (*kuzushi*), ohne dass es dieser wirklich selber merkt. Er hat uns gezeigt, wie wir als Tori unser Körpergewicht einsetzen können, um Uke zu Fall zu bringen und noch so einiges mehr. Mich faszinieren bei Ikeda Sensei dabei die Präzision, die Weichheit und die Mächtigkeit, mit welcher er all diese Dinge umzusetzen vermag! Dazu muss ich wohl nun sagen, dass meine Schilderungen bloss oberflächliche Beschreibungen dessen sind, was eigentlich passiert, wenn Ikeda Sensei «sein Aikido» entfaltet und es stellen sich doch viele Fragen. Wie kann denn der Zustand von *musubi* hergestellt werden, mit welchem ich als Tori Uke führen kann? Wie funktioniert *kuzushi*? Wie fühlen sich diese Dinge an, als Uke, als Tori? Ikeda Sensei hat dazu einen reichen Schatz an Bildern, Gedankenstützen, Techniken und Übungsanleitungen für Uke und Tori entwickelt, welche er offen mit uns allen geteilt hat. (Dani hat diese Bilder und Anleitungen in Stichworten zu einer Wortwolke aufbereitet, siehe nächste Seite.) Sie erstrecken sich von subtilen, aber fassbaren Anleitungen, wie wir beispielsweise durch Kontakt über das «Erreichen» von Schulter und Steissbein unserem Partner das Gleichgewicht nehmen können, bis hin zu scheinbar rein gedanklichen, mentalen Vorgängen mit demselben Ziel. Dabei hat Ikeda Sensei wiederholt betont, dass in der «Organisation» unseres Körpers der Kern der Funktionsweise seines Aikidos liegt. Und er hat uns alle ermutigt, dies zu suchen. Wir alle seien dazu in der Lage. Was es brauche, sei «lediglich» konzentriertes Üben, hat er uns ermuntert.

Diese freundliche und offene Ermutigung war Ausdruck der einladenden Atmosphäre am gesamten Seminar, getragen von Hiroshi Ikeda Sensei, und zahlreichen helfenden Händen in unserem Dojo: Bruno, Ranjini, Toni, Rahel, Ruedi, Jürg, Hien, Hans-Jörg, Rocco, Pedro, Maurizio, Dani, Michi M und natürlich Herbert und Marianne, welche Sensei erneut eingeladen und beherbergt haben. Vielen lieben Dank euch allen! Unsere Gäste aus der Schweiz, Italien, Frankreich, Portugal, Deutschland, USA, ... haben sich wohl gefühlt.

*Michael Graber*





## CLUB NEWS

### Stages

14. Januar 2017, ab 12.30 h  
Osoji, grosses Dojo-Putzen  
Aiki-Kai Zürich

21. – 22. Januar 2017  
FSA-TK  
Aikido Dojo Sion

4. Februar 2017  
Club-Stage  
Aiki-Kai Zürich

11. – 12. März 2017  
Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)  
Budokan Lausanne

25. – 26. März 2017  
Janet Clift Sensei (6. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

1. – 02. April 2017  
FSA-TK (inkl. Dan-Prüfungen)  
Aikido della Svizzera  
Italiana Lugano

28. – 30. April 2017  
Stéphane Benedetti Shihan (7. Dan)  
Aiki-Kai Zürich

20. Mai 2017  
FSA-TK  
Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung  
Aiki-Kai Zürich

**Aiki-Kai Mitglieder-Info:**  
Alexander Büchi (AB)  
Ehrendingerstrasse 45  
5408 Ennetbaden  
Tel: 056 210 90 50  
alexanderbuechi@bluewin.ch  
Nächste Ausgabe erscheint  
im Februar 2017

## Mittlungen aus unserem Club

**Osoji:** Am Samstag, 14.01.2017, um 12.30 h findet bei uns im Club das traditionelle grosse Dojo-Putzen statt. Im Dojo hängt eine Liste. Tragt euch ein und seid dabei. Von 10.00 – 11.30 h kann das Keiko von Herbert besucht werden.

**Festtagspause:** Im Aiki-Kai Zürich ist Festtagspause von Freitag, 23.12.2016 bis am Sonntag, 08.01.2017. Hans Balmer bietet Festtagstrainings an und zwar am:

Montag	26. 12.2016	15.00 – 17.00 h
Mittwoch	28. 12.2016	18.30 – 20.30 h
Montag	02.01.2017	15.00 – 17.00 h
Mittwoch	04.01.2017	18.30 – 20.30 h

**Einführungskurs:** Am 11./12. Januar 2017 beginnt bei uns ein neuer, dreimonatiger Einführungskurs. Trainingszeiten sind Mittwoch, 12.00 – 13.15 h, Mittwoch 19.35 – 21.00 h und Donnerstag 19.35 – 21.00 h. Bitte macht Werbung in eurem Bekanntenkreis! Und, ganz neu: Dieser Einführungskurs ist gratis!

## Gradierungen

Ruedi Koller und Marcel Ris haben Mitte November 2016 die Prüfung zum 3. Kyu erfolgreich abgelegt.

## Wortwolke zum Stage mit Ikeda Shihan



you can be ikkyo  
make circle smaller, smaller and smaller  
it's difficult to hold a fish  
move like a fish when being held  
bad uke is honest uke  
... little by little by little  
body punch  
send wave to partner's tailbone  
shomen uchi ikkyo shu ha ri looks like fake  
katatedori gyakuhanmi sumi otoshi morote dori ikkyo make partner light  
exercise or martial arts  
break balance  
make your attitude go up  
move target to front or back  
katatedori gyakuhanmi ikkyo exercise vs technique  
sending...sending...sending jump into partner's tailbone place  
katatedori aihanmi ikkyo start slow...  
tight connection musubi  
don't fight with cangaroo, it has 3 legs  
pull push pick drop  
partner's attack has not full power  
break timing  
front back up down  
body weight  
don't fight with partner  
first touch