



25. Stage mit Doran Sensei in Zürich

Anfangs April war Frank Doran Shihan – traditionsgemäss – bei uns zu Gast und wir durften während mehreren Tagen mit ihm zusammen üben und uns weiterentwickeln. Doran Sensei war dieses Jahr zum 25. Mal in Folge bei uns – einmal mehr gebührt Herbert der Dank dafür, dass er jedes Jahr diesen grossartigen Stage organisiert.

Am Wochenende besuchten gegen 100 Gäste aus dem In- und Ausland die 3 Trainings und wir konnten das schöne, scheinbar so einfache Aikido von Meister Doran sehen – um dann in der Umsetzung einmal mehr festzustellen, dass nicht alles, was einfach aussieht, auch wirklich einfach ist. Frank überzeugte mit seinen geradelinigen und raumgreifenden Bewegungen. Es war wie immer ein Vergnügen und eine Ehre mit ihm die Matte zu teilen.

Am Samstag Abend fand das traditionelle Fest statt - organisiert durch Annette und ihre Crew von fleissigen Helfern. Toni zeigte uns ganz neue Seiten – er musizierte mit seiner Band und brachte uns Lieder aus dem Balkan näher.

Jens-Christian



Editorial

Trotz meinen guten Vorsätzen, die ich an dieser Stelle vor 3 Monaten niedergeschrieben habe, ist es mir nicht gelungen, euch alle mehr auf der Matte zu sehen – hauptsächlich wohl darum, weil es eine schlechte Idee ist, Vorsätze aufzuschreiben, weil das Scheitern dann umso sichtbarer wird. Kurzum – statt mehr zu trainieren, habe ich weniger trainiert, weniger Bewegung, weniger Aikido. Immerhin konnte ich (zusammen mit vielen von euch) am Stage von Doran Sensei teilnehmen.

Auf den Sommer hin gibt es auch wieder einige schöne Stages: Henri Avril kommt Ende Juni zu uns, vom 11. - 14. Juli findet der FSA-Sommerstage in Lausanne mit Tiki Shewan, Didier Venard, unserem Rolf Zuberbühler und Christine Venard statt. Jeden Morgen bietet Tiki Shewan ein Waffentraining an. Andere Sommerangebote für Aikido Ferien findet ihr im Dojo angeschlagen.

Auf Anregung des Vorstands nehmen wir ab diesem Infoblatt Texte von Tamura Sensei zum Thema Etikette auf. Viele wissen nicht genau, wie man sich im Dojo verhält, wenig ist schriftlich festgehalten und gerade Anfänger müssen oft raten, wie man sich am besten zu verhalten hat. Die Texte von Tamura sollen als Anregung und Anleitung dienen. In diesem Heft findet ihr seine Gedanken zu Prüfungen.

Jens-Christian

GV 2013 und zwei Jubiläen



An der Generalversammlung vom 13. März 2013 gab es neben den üblichen administrativen Geschäften noch zwei besondere Jubiläen zu begehen. Hansueli Burger ist eines der frühesten Mitglieder des Aiki-Kai. Er war ein grosser Fan und Freund von Freddy Jacot und hat soweit möglich jedes Training von ihm besucht. Er ist über lange Jahre ein aktives Mitglied im Verein gewesen und hat an vielen Generalversammlungen das Amt des Tagespräsidenten übernommen. Bedingt durch einen Unfall muss Hansueli leider mit Aikido aufhören. Wir bedauern das sehr und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute!

Bruno Vollenweider ist ebenfalls ein Aiki-Kai Urgestein und neben seinen Aktivitäten auf der Matte bereits seit 25 Jahren im Vorstand tätig. Er hat in dieser Zeit den Verein mitgetragen und mitgestaltet und wir hoffen natürlich, dass er dies noch lange weiter machen wird.

Wir danken beiden ganz herzlich für ihr unermüdliches Engagement.

Etikette

Verhaltensweise während der Prüfung

Es ist offensichtlich, dass das richtige Verhalten während einer Prüfung zuvor von den Lehrern gelehrt werden sollte. Die einzige Daseinsberechtigung der Kyu- oder Dan-Prüfungen im Aikido besteht in einer Kunst, in der es keinen Wettkampf gibt darin, seine eigenen technischen Fortschritte, sowie das erreichte geistige Niveau selbst zu messen. Also kommt es darauf an, die Ergebnisse seiner täglichen Übungen, im Sinne der Einheit des Ki, des Herzens (Kokoro), des Körpers und der Technik ganz offenbaren zu können. Während der Prüfung reihen sich die Techniken mit Schnelligkeit, Genauigkeit und Kraft aneinander: die Kraft der Körpers muss sich sowohl in Festigkeit wie in Ausdauer ohne Unterbrechung ausdrücken.

Gelassenheit und Kühnheit des Herzens sollten eine technische Ausführung mit akkurater Genauigkeit beseelen. Jede Bewegung sollte ohne Angst, ohne Zögern, ohne Arroganz mit totalem Engagement des Körpers und des Geistes ausgeführt werden. In dieser Hinsicht ist es gut, seine täglichen Übung auf dieses totale Engagement auszurichten; das wird es bei den Prüfungen erlauben, ohne irgendwelche Änderung im Vergleich zum normalen Training entspannt und locker zu sein und eine weit ausholende Bewegung beizubehalten, ohne sich von irgend etwas ablenken zu lassen. Man muss frei bleiben.

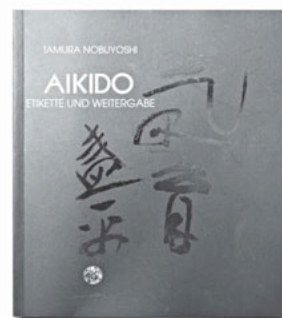
Bei der Bekanntgabe der (negativen, die Red.) Prüfungsergebnisse habe ich sagen hören, dass manche sich geschädigt fühlten. Es handelt sich um ein ungehöriges und unbegreifliches Verhalten, das besser stillschweigend übergangen werden sollte!

Wenn es Ihnen gelungen ist, die Ergebnisse Ihrer täglichen Übung voll und ganz auszudrücken, sollten Sie sich glücklich schätzen, selbst wenn Sie bei der Prüfung durchgefallen sind.

Selbst wenn Sie eine Prüfung mit Erfolg abgelegt haben, brauchen Sie darauf nicht stolz zu sein, wenn Sie diese Bedingungen nicht erfüllt haben. Durchfallen und Verantwortung dafür auf die Prüfungskommission abzuwälzen, stellt Sie auf das niedrigste Niveau; erhoffen Sie sich nicht, eines Tages irgend etwas vom Aikido zu verstehen, wenn Sie derartig starrsinnig sind!

Zu denken, dass die Kommission parteiisch sei, ist ganz einfach der Beweis, dass Ihr Herz parteiisch ist. Man sollte der Kommission dafür danken, dass sie Sie auf die schlechten Aspekte Ihres Verhaltens, Ihrer Technik hingewiesen hat, statt ihr böse zu sein, und zu denken, dass diese Kommission von Aikido nichts versteht. Und angenommen – im äussersten Falle –, die Kommission würde wirklich nichts verstehen... würde dies irgend etwas an Ihrer Arbeit ändern?

Auch wenn Sie im ersten Moment die Absichten der Kommission nicht verstanden haben, wird eine Zeit kommen, in der Sie verstehen werden, dass Sie dank dieses momentanen Misserfolges mehr arbeiten mussten und dadurch Ihre Technik und Ihr Geist um so mehr Fortschritte gemacht haben. Sicherlich



wird es Ihnen gelingen, dieser Kommission zu danken, die es Ihnen erlaubt hat, sich ohne Überheblichkeit und Selbstgefälligkeit zu entwickeln. Es ist, glaube ich, diese Einstellung, die «Wa» ausdrückt, wovon O Sensei sprach: Harmonie und Frieden. Der Friede liegt nicht nur in einem selbst, er kann nur gleichzeitig «in» und «um» einen selbst existieren. Aikido ist ein zweischneidiges Schwert: wenn man den Gegner in zwei Teile geschnitten hat, sollte man wissen, dass man sich selbst in zwei Teile geschnitten hat. Lässt man den Gegner leben, hat man sich selbst gerettet. Das heisst mit anderen Worten, dass man die Dualität Gegner/Selbst nicht aufkommen lassen sollte. Nehmen wir als Beispiel den Fall einer absolut parteiischen und ungerechten Prüfungskommission. Eine solche Kommission wird auch an einer guten Prüfung nichts auszusetzen haben, selbst wenn sie unter diesem Bann steht: mit dieser Geisteshaltung sollten Sie antreten. Wenn Sie trotz alledem durchfallen, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen.

Nützen Sie das, um Ihre Schwächen zu verbessern. Bleiben Sie aufrecht und würdig, ohne irgend jemandem böse zu sein, und es ist wahrscheinlich, dass die Kommission, die Sie durchfallen liess, sich schämen wird. Wenn Sie eine Graduierung erhalten, die Sie nicht verdient haben, sollten Sie wissen, dass Sie sie nur deshalb bekommen haben, weil man Ihnen ausdrücklich verständlich machen wollte, dass Ihnen jede Möglichkeit einer weiteren Entwicklung künftig verschlossen ist. Im Gegenteil, dass Ihnen eine Graduierung verweigert wird, sollten Sie als eine Aufforderung zu einer gründlicheren Arbeit verstehen, zu der Sie fähig sind.

*aus Aikido - Etikette und Weitergabe von Tamura Nobuyoshi
Fortsetzung folgt in der nächsten Ausgabe.*

Kyu-Prüfungen im Aiki-Kai Zürich

Vorbereitung

Die Vorbereitung für eine Aikido-Prüfung stellt den wichtigsten Teil der Prüfung dar. Dieser Vorbereitung soll deshalb genügend Zeit eingeräumt werden. Der Prüfungspartner, mit dem man sich vorbereitet, kann entweder denselben Grad aufweisen wie der Kandidat selbst, oder es kann ein Mentor sein, der in der Regel ein bis zwei Stufen höher als der Kandidat gradiert ist. Beabsichtigt man, sich auf eine Prüfung vorzubereiten, so soll der Hauptlehrer darüber informiert und auch öfters zur Beurteilung der bisherigen Fortschritte herangezogen werden.

Anforderungen:

Die Techniken, welche für die entsprechenden Kyu-Grade zu erlernen sind, sind im Prüfungsprogramm aufgeführt. Zusätzlich zu den Techniken wird auch die Kenntnis der Aikido-Etikette erwartet und beurteilt (gute Körperhaltung, Seiza-Sitz, Gruss etc.).

Voraussetzung für eine Prüfungszulassung ist intensives Training unter Einhaltung der unten aufgeführten Mindestzeiten. Bei weniger intensivem Training verlängert sich die Frist entsprechend.

bis zum 6. Kyu:

3 Monate und 10 Trainingstage

Fortsetzung auf Seite 4

Aiki-Kai Zürich

Sommerferien-Stundenplan 2013

MO, 15. Juli 19-21

MI, 17. Juli 12-13:30

MI, 17. Juli 19-21

DO, 18. Juli 19-21

MO, 22. Juli 19-21

Cyndy Hayashi Sensei

MI, 24. Juli 12-13:30

MI, 24. Juli 19-21

DO, 25. Juli 19-21

MO, 29. Juli 19-21

MI, 31. Juli 12-13:30

MI, 31. Juli 19-21

DO, 1. August kein Training

MO, 5. August 19-21

MI, 7. August 12-13:30

MI, 7. August 19-21

DO, 8. August 19-21

MO, 12. August 19-21

MI, 14. August 12-13:30

MI, 14. August 19-21

DO, 15. August 19-21

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

28. - 30. Juni 2013
Henri Avril Shihan, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

11. - 14. Juli 2013
FSA Sommer-Stage
Tiki Shewan Sensei, 6. Dan
Didier Venard, 6. Dan
Rolf Zuberbühler, 5. Dan
Christine Venard, 5. Dan
Budokan Lausanne

7. - 8. September 2013
Claude Pellerin Shihan, 7. Dan
Aiki-Kai Zürich

5. - 6. Oktober 2013
Gabriel Valibouze Shihan, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

5. - 6. Oktober 2013
FSA Technische Kommission
Aikido-Club Biel-Bienne

2. - 3. November 2013
Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan
Budokan Lausanne

7. - 8. Dezember 2013
Tiki Shewan Sensei, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

vom 6. Kyu zum 5. Kyu:	4 Monate und 20 Trainingstage
vom 5. Kyu zum 4. Kyu:	6 Monate und 60 Trainingstage
vom 4. Kyu zum 3. Kyu:	6 Monate und 75 Trainingstage
vom 3. Kyu zum 2. Kyu:	9 Monate und 90 Trainingstage
vom 2. Kyu zum 1. Kyu:	12 Monate und 120 Trainingstage
vom 1. Kyu zum 1. Dan:	18 Monate und 200 Trainingstage

Einschreibung:

Die Einschreibung zur Prüfung erfolgt bis spätestens einen Monat vor der Prüfung (ein entsprechendes Anmeldeformular wird jeweils am Anschlagbrett des Dojos aufgehängt).

Beurteilungskriterien

Persönlichkeit

- a) Haltung: Bescheidenheit, Höflichkeit und Respekt gegenüber TrainingspartnerInnen und Lehrern, Bereitschaft Kritik anzunehmen
- b) Ausstrahlung: Vitalität, Präsenz, Einsatzwille auf der Matte und im Dojo
- c) Bezug: angemessenes, rücksichtsvolles Üben mit PartnerInnen

Technik

- a) Kenntnis der Technik (Form, Prinzip, Bezeichnung)
- b) Gute Ausführung der Technik
- c) Körperliche Verfassung: Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit, Energie
- d) Ukemi: gleicher Könnensstand als Uke (Fallen) wie als Tori (Werfen)

Die Kanji des Aikido

omote	soto	uchi	ura
表	外	内	裏
HYŌ	GAI	NAI	RI

Auf Japanisch gibt es mehrere Worte, um Innen und Aussen zu bezeichnen: wir kennen natürlich Omote (表) und Ura (裏). Daneben gibt es aber auch Uchi (内) und Soto (外). Worin besteht der Unterschied? Omote ist die Oberfläche, also das was sichtbar ist. Ura ist die Unterseite oder der innere Teil. Uchi bedeutet einfach Innen, Soto das Gegenteil: Aussen. Der untere Teil der Kanji von Omote und Ura ist der selbe: 衣 (Koromo) – das Kanji für Kleider. Eine Jacke hat demzufolge ein Omote und ein Ura, während ein Haus ein Uchi und ein Soto hat. Soto kann man auch als GAI lesen. Eventuell kennt ihr das Wort Gaijin. Es heisst in dem Fall «Mann von Aussen», also Ausländer.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Am 12. März 2013 hat Daniel Isele die Prüfung zum 3. Kyu und am 15. April 2013 hat Gion Engeler die Prüfung zum 4. Kyu bestanden.

Wir gratulieren herzlich!

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Jens-Christian Fischer
Schweighofstrasse 312, 8055 Zürich
Tel. N: 079 691 05 48
jens-christian@invisible.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im September 2013