



Weihnachten steht vor der Tür

Am Ende des Jahres macht man oft einen Rückblick. Für die einen gab es viel Positives, für anderen leider weniger.

Oft ist im Leben Ura Waza als Lebenshaltung von Vorteil, manchmal jedoch ist Irimi Waza angesagt. So ist es auch unserem Vorstand ergangen bei den Mietverhandlung mit unserem Vermieter, der PSP. Seit annähernd einem Jahr verhandeln wir bereits. Zuerst versuchten wir es mit Tenkan, mussten aber leider sehen, dass dies keinen Erfolg brachte. Deshalb mussten wir einen Anwalt einschalten. Nachfolgend erläutert Hans-Jörg, was bis jetzt geschah. Wir werden sehen, was die kommenden Verhandlungen bringen.

Ich wünsche an dieser Stelle allen Klubmitgliedern schöne Weihnachten und alles Gute und beste Gesundheit für das kommende Jahr. Nutzen wir die schönen Stunden auf den Tatatamis! Mitmachen bringt's! Zwischen Weihnachten und Neujahr kann mit Hans zusammen trainiert werden, viel Vergnügen.

Rolf Zuberbühler

Unser Dojo – Geschichte und Zukunft

Der Mietvertrag für unser jetziges Dojo läuft Ende 2013 aus und die Zukunft ist noch nicht gesichert. Deshalb informieren wir alle Mitglieder kurz über die Geschichte der bisherigen Dojos und den Stand der Verhandlungen mit unserem Vermieter.

Im Jahr 1959 gründete Freddy Jacot den «Judo-Club Swissair». Bald wurde dort auch Aikido geübt und 1964 wurde der Verein umbenannt in «Judo und Aikido Club Swissair». Trainiert wurde in der Turnhalle Kolbenacker in Zürich-Seebach.

Im Januar 1977 wurde das erste eigene Dojo an der Eisfeldstrasse 15 in Zürich-Seebach bezogen. Der Club löste sich von der Swissair und nannte sich neu «Aiki-Kai Zürich». Der notwendige Umbau wurde fast vollständig von den Mitgliedern gemacht.

Nach sechs Jahren, im Januar 1983, zog der Aiki-Kai in ein grösseres Dojo an der Flüelastrasse 6 in Zürich-Altstetten und wieder sechs Jahre später, im Juni 1989, an die Hardturmstrasse 76 in Zürich 5. Jedes Mal halfen viele Mitglieder mit beim Umbau und Einrichten. An der Hardturmstrasse 76 waren wir zuerst Untermieter, doch ab Oktober 1997 waren wir Mieter des ganzen Stockwerks von ca. 440 m² und hatten selbst Untermieter. Die Mattenfläche war ca. 120 m² gross, hatte zwar zwei Säulen in der Mitte, doch die grosse Fensterfront ging direkt auf die Limmat hinaus.

Fortsetzung auf Seite 2

Haltung bitte!

Wer hätte nicht gern Superkräfte? Ich habe letzthin meine geheime Superkraft kennengelernt: Ich kann nach Belieben Schmerzen in meinen Knien ein- oder ausschalten! Wie ich das gemerkt habe? Indem ich etwas eher Unvernünftiges *) gemacht habe und danach zum Arzt musste, weil ich vor Schmerzen im rechten Knie kaum mehr laufen konnte. Der Arzt untersuchte das Knie, konnte aber zum Glück keine Schäden feststellen. Dann bat er mich, aufzustehen und ein paar Schritte zu laufen. Kaum war ich 2 Schritte weit gekommen, sagte er: «Ja, ist klar. Sie stehen und laufen falsch». Im zarten Alter von 46 Jahren lerne ich jetzt also richtiges Stehen und Laufen. Bei mir heisst das, den Oberkörper etwa 1-2 cm nach vorne zu beugen. Ich bin mit konstanter Rücklage durchs Leben gegangen und habe dadurch meine Oberschenkelmuskeln über Gebühr strapaziert. (Endlich weiss ich, wieso ich in der Schule nie gut im Rennen war...)

Jetzt kann ich die Schmerzen im Knie, die zum Glück stark zurückgegangen sind, nach Belieben provozieren: Einfach wieder in Rücklage verfallen... Ich bin fleissig dran, mit mehr Haltung zu stehen und zu laufen und – natürlich – auch Aikido zu betreiben. Wenn ihr mich vor und zurückwippen seht, dann versuche ich meine richtige Haltung zu finden. Eigentlich wissen wir ja, dass 1-2 cm ausreichen, um massive Veränderungen in Statik und Dynamik des Körpers auszulösen.

Fortsetzung auf Seite 2

sen. In meinem Fall hat es geholfen, dass für einmal der Körper und nicht der Lehrer darauf aufmerksam gemacht hat – Lernen mit Schmerzen ist eben doch wirkungsvoller als Worte allein.

Seit dem letzten Infoblatt haben wir unter anderem den Club-Stage mit dem traditionellen Clubfest durchgeführt. Vielen Dank allen Trainern, die uns auf der Matte anleiteten und vielen Dank all den fleissigen Köchinnen und Köchen, die uns kulinarisch verwöhnt haben.

Wir gehen mit Aikido in die Weihnachts- und Neujahrspause. Hans hat sich, wie gewohnt, der Umwandlung von Weihnachtsessen in Ki angenommen und bietet zwei Trainings während den Festtagen an.

Euch allen und euren Familien wünsche ich frohe, besinnliche und schmerzfreie Feiertage.

**) 17 km am Stück Joggen nach etwa einem Jahr Pause*

Jens-Christian

Im September 2003 kündigte uns der Vermieter und bot uns eine Entschädigung an, wenn wir die Lokalität bis Ende Jahr verlassen würden. Wir nahmen das Angebot an, mussten aber einen Teil der Entschädigung an unsere Untermieter weiter geben, damit auch sie die Räume rechtzeitig verliessen.

Nach kurzer, intensiver Suche fanden wir einen Gewerberaum von 220 m² im 3. Stock an der Hardturmstrasse 169 in Zürich 5. Der Mietvertrag mit der PSP Management AG war fest für die ersten 5 Jahre und beinhaltete eine Option auf weitere 5 Jahre. Im Januar 2004 bezogen wir den neuen Raum. Wieder halfen viele Mitglieder beim Umbau des Raumes zu unserem jetzigen Dojo mit 130 m² Trainingsfläche, zwei Garderoben mit Duschen und einem Eingangsbereich mit Schrank, Boiler, etc. Ende 2008 lösten wir die Option ein und verlängerten den Mietvertrag um weitere 5 Jahre.

Da der Vertrag Ende 2013 nun definitiv ausläuft, kontaktierte der Vorstand die PSP bereits Ende des letzten Jahres wegen einem neuen Mietvertrag. Im Januar 2013 erhielten wir eine Offerte mit einem Mietzins ab 2014, der 30% höher wäre als der jetzige. Eine solche Erhöhung kann sich der Aiki-Kai nicht leisten, deshalb suchte der Vorstand das Gespräch mit dem Vermieter. Wir informierten uns auch beim Mieterverband, wie in einem solchen Fall vorzugehen ist und welche Möglichkeiten uns offen stehen.

Zuerst im Mai, dann anfangs Oktober 2013 erhielten wir von der PSP neue Offerten, die letzte mit einem Mietzins, der etwas reduziert wurde, aber immer noch 22% höher ist als der jetzige. Auch dies ist für unseren Club zu hoch, wir würden jedes Jahr ein Defizit ausweisen. Deshalb reichte unsere Anwältin, die uns vom Mieterverband vermittelt wurde, Klage um Mieterstreckung bei der Schlichtungsbehörde ein. Vier Tage vor der Verhandlung bat uns die PSP, den Termin zu stornieren, da sie uns eine neue Offerte machen wollen. Wir kamen dem Wunsch nach, da dies keinen Nachteil für den Aiki-Kai bringt, denn solange unsere Klage hängig ist, gilt der bisherige Mietvertrag.

Die versprochene, neue Offerte haben wir soeben erhalten. Der Mietzins ab 2014 wurde weiter reduziert, ist aber immer noch 15% höher als der jetzige.



Das ist der jetzige Stand der Dinge. Wie geht es weiter? Der Vorstand des Aiki-Kai Zürich verfolgt diese Optionen:

- a) Wir prüfen die neue Offerte, zusammen mit unserer Anwältin.
- b) Wir bleiben im jetzigen Dojo, wenn uns die PSP einen neuen Mietvertrag über mehrere Jahre zu einem akzeptablen Mietzins offeriert.
- c) Wir beantragen bei der Schlichtungsbehörde (und eventuell beim Mietgericht) eine Mieterstreckung von mindesten zwei Jahren und suchen uns ein neues Dojo. Eine sehr interessante Möglichkeit in einem Kulturpark neben dem Schiffbau ist in Diskussion.

Der Vorstand wird die Club-Mitglieder regelmässig informieren, wie die Zukunft unseres Dojos aussehen wird.

Hans-Jörg Wettstein

Raumforschung

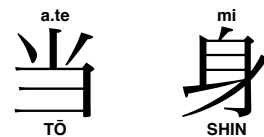
Der Mensch erlebt die Welt durch seinen Körper. Die Blickrichtung definiert ein «vorne», darauf sind Körper und Psyche ausgerichtet, in dieser Richtung gehen, greifen, beißen wir. Dadurch entsteht zwangsweise auch das «hinten», die Welt die wir nicht sehen, von der wir uns abwenden. Auch das Erleben von links und rechts ist eine Folge dieser primären Ausrichtung nach vorne. Wir haben gelernt, die beiden Seiten im Gleichgewicht zu halten, geradeaus zu gehen; wir können/müssen uns entscheiden in welche Richtung wir gehen.

Die dritte Dimension ist definiert durch die Schwerkraft und durch den aufrechten Gang. Im Lauf der Evolution haben wir uns diese Dimension erobert. Erst sind wir auf die Bäume geklettert, dann haben wir gelernt auf zwei Beinen zu stehen, Lasten zu tragen, wir haben Steine aufeinander geschichtet, haben Mauern, Häuser, Brücken und Raketen gebaut.

Jeder einzelne Mensch muss sich in seinen ersten Lebensjahren den Raum und den aufrechten Gang erarbeiten. Der mitfühlende Beobachter weiss um die Ausdauer und Hingabe, mit der das Kind Körper und Raum erforscht und um die Freude, wenn es beim Hüpfen oder auf der Schaukel für einen Moment die Schwerkraft überwindet. Als Erwachsene haben wir uns in dieser Welt eingerichtet, die körperlichen Funktionen laufen weitgehend automatisch, die Herausforderungen sind meist auf geistiger und psychischer Ebene. Doch auch hier sind wir durch das Raumerleben geprägt: Wer aus der Ich-Perspektive in die Aussenwelt guckt, bleibt von ihr getrennt und damit im Konflikt mit ihr. Die drei Dimensionen sind mit einer emotionalen Wertung verbunden, wir streben vorwärts, wir wollen hoch hinaus. Auch die links/rechts Polarität wird mit vielen Wertungen assoziiert (Hand, Herz, Recht, etc), sie fordert einen Entscheid oder wird zum Dilemma.

Nun bist Du aber aus irgendwelchen Gründen auf die Idee gekommen, Aikido zu lernen. Dadurch bist Du gefordert, Dich wieder mit Körper, Raum und Schwerkraft zu beschäftigen und Deine gewohnte Weltsicht zu hinterfragen. Aikido-Übungen sind geeignet diese Wertung und die Dominanz der visuellen, nach vorne orientierten Wahrnehmung zu relativieren. Man lernt die Vielfalt der Möglichkeiten im dreidimensionalen Raum wahrzunehmen und zu nutzen. Dazu helfen die vielen Drehbewegungen im Waagrechten (Irimi-

Die Kanji des Aikido



Im Aikidō nennen wir einen (ange-täuschten) Angriff **Atemi**. Auf Japanisch wird Atemi mit zwei Kanji geschrieben: 当 und 身 (meistens mit einem phonetischen ㄟ (té) in der Mitte). 当 heisst Treffer, es kann aber auch «richtig» heissen. In der Kun Form wird es «a» gelesen. Man findet diese Kanji sowohl in Atemi als auch in Atari. Atari kommt aus dem Spiel Go und ist dort die Ansage, wenn man in der nächsten Runde vielleicht eine Linie Steine nehmen wird. Es hat eine ähnliche Funktion wie «Schach!» im Schachspiel.

In der On Form wird 当 **TŌ** gelesen. Ein Beispiel für diese Lesart findet sich im Wort Bentō (弁当). Ein Bentō ist eine Schachtel, die eine Mahlzeit enthält.

Das Kanji 身 bezeichnet den Körper oder eine Person, es wird in der Kun Form «mi» gelesen. Auch das «mi» kennen wir im Aikido: Ukemi (受け身, kommende Person), Hanmi (半身, halber Körper). In der On Form wird es **SHIN** gelesen.

Matthias Wiesmann

«Gib mir einen Punkt, auf dem ich stehen kann, und ich werde dir die Welt aus den Angeln heben.»

Archimedes

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

11. - 12. Januar 2014

Janet Clift Sensei, 5. Dan

Aiki-Kai Zürich

18. - 19. Januar 2014

FSA Technische Kommission

Aikido-Dojo Sion

31. Januar - 2. Februar 2014

Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan

Aiki-Kai Zürich

8. - 9. März 2014

Robert Dalessandro Shihan, 6. Dan

Budokan Lausanne

26. - 27. April 2014

FSA Technische Kommission

Aikido-Club Gryon

9. - 11. Mai 2014

Henri Avril Shihan, 6. Dan

Aiki-Kai Zürich

Tenkan, Tai-no-Henko) und im Senkrechten (Ukemi). Die Angriffe von hinten (UshiroWaza) und die Arbeit mit mehreren Partnern (Kakarigeiko) entwickeln die Wahrnehmung des Raums. Das freie Üben (JuWaza) erfordert spontanes Entscheiden, das nicht in der Dualität des Denkens wurzelt. Man lernt, sich mit Leichtigkeit in alle Richtungen zu bewegen (Shihogiri). Wer eine Dojolänge rollt und dann ohne Schwindelgefühl aufstehen kann, hat eine andere Perspektive gefunden.

Wenn es keinen äusseren, objektiven Fixpunkt gibt, wird die eigene Mitte in all diesen Drehungen zu einem Punkt der Ruhe. Nur aus dieser Sichtweise kann man die Beziehung zwischen Uke und Tori und die Dynamik des Aikido verstehen. Tori gestaltet den Raum durch den Wechsel von Richtung, Distanz und Geschwindigkeit (MaAi). Er weitet sich aus, geht dem Angriff entgegen und führt die Bewegung zum eigenen Hara, wo die Energie verdichtet wird, um sich dann wieder in einer Spirale zu weiten. In essenziellen Aikidoübungen wie ToriFune oder KokyuHo lernt man die Polarität zwischen Zentrum und Peripherie zu verstehen. Der pulsierende Wechsel von Weiten und Zusammenziehen ist Kokyu, ist Atmen, ist die Urbewegung des Lebens.

Wir müssen auf Objektivität und Kontrolle verzichten, um uns selbst als Teil des Ganzen zu erleben und um die Leichtigkeit und Freude zu empfinden wie das Kind auf der Schaukel.

Hans Balmer

Gradierungen

Am 14. 11. 13 hat Dario Zeo erfolgreich seine Prüfung zum 1. Kyu bestanden. Ebenfalls erfolgreich den 5. Kyu bestanden haben Anna Chabin und Rocco Signorile.

Wir gratulieren herzlich.

Im letzten Infoblatt ist uns ein Fehler unterlaufen: Nicht Matthias Wiesmann, sondern Mathias Frei hat die Prüfung zum 3. Kyu bestanden. Entschuldigung und ebenfalls herzliche Gratulation!

Weihkido

Während den Feiertagen bietet Hans sein traditionelles Weihnachtsaikido an:

Donnerstag, 26. Dezember

15:00 - 17:00 Uhr

Montag, 30. Dezember

18:00 - 20:00 Uhr



Zusätzlich und für Interessierte: Kumi-Jo Spezialtraining – Datum nach Absprache direkt mit Hans unter hanbal@bluewin.ch oder 079 25 35 245.

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 März 2014