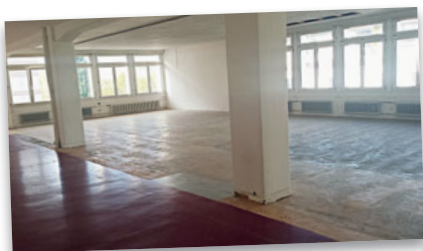




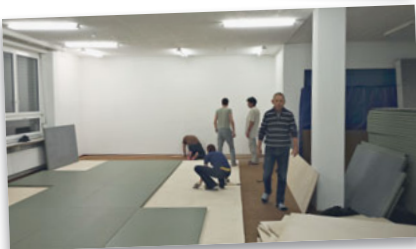
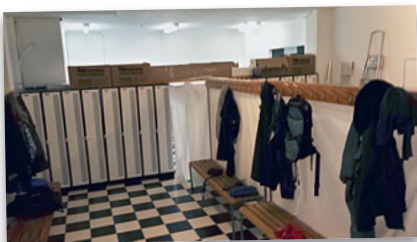
Adios, altes Dojo an der Hardturmstrasse!

Am 31. Oktober 2014 mussten wir das alte Dojo abgeben. Schade, denn es war ein schönes Dojo, an welches wir uns alle so gewöhnt hatten.



Hallo, neues Dojo an der Bernerstrasse Nord!

Nach dem Zügeln kommt der Umbau und das Einrichten, manchmal ging es drunter und drüber! Wir freuen uns, wenn alles wieder wie gewohnt abläuft.



Editorial

Nach einem langen, anstrengenden, teils hektischen Zügeln und Umbau kehrt langsam der Normalbetrieb in unser neues Dojo ein an der Bernerstrasse Nord. Viele Helfer, die unzählige Stunden hart gearbeitet haben, verwandelten den grossen Raum in ein schönes und helles Dojo (was man leider wegen dem frühen Eindunkeln noch nicht wirklich würdigen kann). Dank an alle, die mitmachten und mithalfen. Besonderen Dank an die Architektin und Bauleiterin Marianne, die mit Hans-Jörg den Umzug und Umbau geplant und organisiert hatte, und dann aber auch an den grossen «Chrapfer» Gion, der wichtige Handwerker-Arbeiten erledigte.

Während ich diese Zeilen schreibe, ist bereits der erste Stage mit Gabriel Vallibouze über die Bühne, bzw. die grosse Mattenfläche, gegangen und wir konnten sehen, dass sich das Dojo gut bewährt.

Am 20. Dezember findet die «offizielle Besitznahme» des Dojos statt, bei einem Club-Stage mit anschließendem Fest. Gerne dürft ihr dazu beitragen, indem ihr zahlreich erscheint, am Vormittag trainiert, einen spannenden und aussergewöhnlichen Nachmittag erlebt und für den Abend Desserts mitbringt und feiert.

Wie immer findet nach den Weihnachtsfeiertagen das «Essensabbau Weihkido»-Training mit Hans statt. Euch und euren Familien wünsche ich frohe Weihnachten und einen guten Start ins neue Jahr mit vielen fröhlichen, erbaulichen und guten Moment auf und neben den Matten.

Jens-Christian

Freitagstraining

Das Training am Freitag um 19:30 Uhr wird z.Z. sehr wenig genutzt. Der kleine Rahmen bietet Gelegenheit für individuelles, intensives Lernen und Raum, um Themen und Fragen einzubringen.

Achtung:

Die Lektion findet nur statt, wenn du dich (bis Freitag 15:00 Uhr) per SMS anmeldest!

à Tel: 079 25 35 245 Hans

Weihnachtspause 2014/2015

24.12.2014 - 4.1.2015

Weihkido

Traditionelles
Weihnachtstraining mit
Hans im Aiki-Kai Zürich.

Freitag, 26. Dezember
15:00h - 17:00h

Montag, 29. Dezember
18:00h - 20:00h



Dein Beitrag zum Dojo

Ihr kennt das: Zur Weihnachtszeit flattern die Briefe mit Spendenaufrufen in den Briefkasten. Wir möchten uns dieser schönen Tradition nicht verschliessen und lancieren daher unseren ganz eigenen Spendenaufwurf.

Wie ihr wisst, verfügte unser Club über ein Vermögen von etwas über 100 000 Franken. Der Umzug ins und der Umbau des neuen Dojos kosten aber eine ganze Menge. Geld. Momentan gehen wir von einem Betrag von bis zu 80 000 Franken aus. Ihr könnt selber ausrechnen, dass unser Clubvermögen dadurch beträchtlich geschmälert wird.

Natürlich könnten wir jetzt einfach nach einer Spende fragen - aber wir haben eine bessere Idee. Im Dojo braucht es viele neue Dinge: Von den Matten zur Matteneinfassung, der Beleuchtung und Anderes, das schön wäre: Eine Kaffeemaschine, ein Kühlschrank, ein paar Bistrotische und vieles mehr. Diesem Infoblatt liegt eine Liste bei mit Dingen, die wir unbedingt brauchen und Dingen, die das Dojo verschönern würden. Vermutlich könnten wir das Meiste aus unserem Club-Vermögen finanzieren – und hätten dann am Ende keines mehr. Vielleicht findest Du aber die Idee charmant, von «deiner» LED-Leuchte beleuchtet zu werden, «deinen» Meter Lärchenholz für die Umrandung zu betreten oder nach dem Training an «deinem» Bistrotisch zu sitzen und aus «deinem» Kühlschrank ein kühles Getränk zu geniessen. Du hast die Möglichkeit, Dir und dem Club zu helfen – indem Du eine Position auf der Liste aussuchst und diese dem Club spendest. Wir sind über jeden Beitrag – ob gross oder klein – sehr dankbar!

Melde Dich mit Deiner Spenden-Idee bei Bruno oder schicke ein Mail an info@aikikai-zuerich.ch, Einzahlungen bitte auf das Postkonto 80-70442-2 des Aiki-Kai Zürich.

Clubstage & Einweihungsfest

Am 20. Dezember findet der Clubstage und das Einweihungsfest unseres neuen Dojos statt. Diesmal haben wir ein ganz besonderes Programm:

- 09:00 - 10:00 Uhr: Iaido-Keiko offen für alle mit Herbert
10:00 - 12:00 Uhr: Aikido-Keiko mit Herbert, Rolf und Hans
- 15:00 - 18:30 Uhr: Vortrag des Filmwissenschaftlers Fred van der Kooij über Akira Kurosawa.
Anschliessend schauen wir gemeinsam den Film «Yojimbo».
Dieser Teil ist offen für PartnerInnen und Familie.
- ab 19:00 Uhr: Essen mit Musik

Verantwortliche Ansprechperson für das Fest ist Michi Graber – tatkräftige Unterstützung wird geschätzt.

«Go no Sen» – der Weg zur Niederlage

Dieser Artikel entstammt dem Aikido Journal von Stanley Pranin. Er hat uns die freundliche Erlaubnis zur Übersetzung und den Abdruck gegeben.

«O-Sensei erzeugte in seinem Angreifer Verwirrung und eine Überladung der Wahrnehmung und dominierte damit die Begegnung.»

Der Begriff «Go no Sen» wird in den japanischen Kampfkünsten oft als Teil des theoretischen Hintergrunds gebraucht, um einen bestimmten Umstand zu beschreiben, in dem ein Angreifer eine Begegnung initiiert. Eine Definition von «Go no Sen» kann sein: «Die Initiative zurück gewinnen, nachdem man angegriffen wurde». Wenn wir das durchdenken, was muss dann in einem solchen Fall gültig sein?

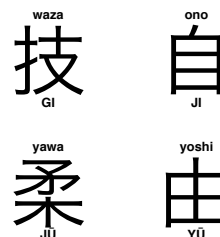
Als erstes hat der Angreifer das Timing, die Umstände, die Richtung und die Intensität der Offensive gewählt. Die angegriffene Person wird gezwungen, defensiv zu handeln. Dadurch, dass ein Angriff aus einer schnellen, aggressiven Bewegung besteht, lässt sich die Zeit, die der Verteidiger zum Reagieren hat, nur mehr in Millisekunden rechnen. Darum reduziert sich die Wahrscheinlichkeit, dass der Verteidiger die Begegnung unverletzt und sicher übersteht. Das ist der Grund, weshalb ich Aikido ungern als «Kunst der Selbstverteidigung» beschreibe.

Natürlich ist es für ungeübte Ausübende der Kampfkünste kaum möglich, der Welt von «Go no Sen» in ihren Übungen zu entgehen. Sie müssen erst noch die Fähigkeit entwickeln, auf einen Angriff schneller zu reagieren, bevor der Angriff an Fahrt gewonnen hat. Sie sind von der Heftigkeit eines überzeugten Angriffs psychologisch überwältigt. Auch haben sie noch nicht das hohe Niveau erreicht, auf dem sie einen potenziell gewalttätigen Angriff bewerten, steuern und neutralisieren können, bevor der Angriff eine physische Manifestation erreicht hat.

Gibt es denn keinen Platz, um «Go no Sen» ins unserem Training zu üben? Natürlich gibt es den. Es geht gar nicht ohne. Das Üben der Mechanik der verschiedenen Techniken auf einen vorgegebenen Angriffen ist nötig, um die grundlegenden Fähigkeiten zu erwerben. Ein solches Üben hat seinen Platz im Training auf der Stufe von Anfängern und fortgeschrittenen Anfängern. Dennoch ist es oft so, dass auch weit Fortgeschrittene und Trainer nie über diese defensiv ausgerichtete Einstellung hinaus kommen. Ich glaube, dass wir ab einem gewissen Punkt die Dimension von «Go no Sen» transzendieren müssen, um das höhere Potenzial unserer Kunst zu erschliessen.

Neulich sah ich ein Video eines legendären Aikido Shihans und war überrascht zu beobachten, dass er auf die Angriffe von Uke reagierte. Das war nur deswegen möglich, weil die Angriffe schwach und langsam ausgeführt waren. Eine solche Performance mag für den normalen Betrachter gut aussehen. Ein erfahrener Kampfkünstler hingegen sieht, dass eine solche Art auf einen Angriff zu antworten in einem gewalttätigen Szenario, womöglich mit einem Überraschungsmoment, nicht effektiv wäre.

Die Kanji des Aikido



Wir verwenden für ein Reihe von Techniken den Begriff Jiyū-waza – was bedeutet der eigentlich? 自 (JI/ono) heisst «Selber» und war ursprünglich die Zeichnung einer Nase. (In Asien zeigt man auf seine Nase, wenn man über sich selbst spricht). 由 (YU/yoshi) ist der Grund (für etwas). Zusammengesetzt heisst Jiyū «Freiheit». 技 (GI/waza) ist die Technik. Der linke Teil des Kanji ist das Radikal für Hand 扌, der rechter Teil ist 支 (SHI/sasa.eri) und bedeutet unterstützen. Waza heisst also soviel wie «eine Technik, die die Hand unterstützt».

Im japanischen ist das Wort für Technik 技術 (gijyutsu). Kürzer ist Jutsu was ebenfalls Technik bedeutet. Wir finden jutsu im Namen vieler Kampftechniken: Kenjutsu (Schwert) Kyūjutsu (Bogen). Früher nannte sich Aikidō «Daitō-ryū Aikijūjutsu» (大東流合気柔術). Daitō-ryū war die Schule von Takeda Sokaku, dem Lehrer von O-Sensei. 柔 (JU/yawa) heisst sanft. Dieses kanji finden wir im Wort Jūdō (柔道) wieder.

Matthias Wiesmann

CLUB NEWS

Wichtige Daten

Stages

13. - 14. Dezember 2014
Tiki Shewan Sensei, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

17. - 18. Januar 2015
Didier Venard, Christine Venard
Aikido Dojo Sion

6. - 8. Februar 2015
Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan
Aiki-Kai Zürich

7. - 8. März 2015
Robert Dallessandro Shihan, 6. Dan
Budokan Lausanne

21. - 23. März 2015
Janet Clift Sensei, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

Im Gegensatz dazu die Vorführungen von Morihei Ueshiba, dem Gründer des Aikido. O-Sensei machte Finten, gab verbale Befehle, bot eine Hand oder Schulter an, wechselte ständig das Standbein, führte Atemi und Kiai durch. Das führte beim Angreifer zu Verwirrung und der Überladung der Sinne. Damit dominierte O-Sensei die Begegnung komplett. Aus diesem Grund wurde oft gesagt, dass seine Vorführungen gestellt waren! Mein Eindruck ist eher, dass er die Situation so gestaltete, dass kein effektiver Angriff mehr möglich war. O-Sensei hüllte seinen Uke mit Energie so ein, dass keine Aggression mehr entstehen konnte. Uke war psychisch und physisch neutralisiert.

Denken wir an die O-Senseis Mahnung über einen Shomenuchi Angriff, die aus seinem Handbuch «Budo» aus dem Jahr 1938 stammt:

Initiiere die Bewegung, indem Du mit dem rechten Fuss vorangehst, während Du die rechte tegatana in das Gesicht deines Partners ausstreckst und zur gleichen Zeit mit der linken Hand einen Atemi auf seine rechte Seite durchführst.

Das ist nicht eine Beschreibung, in der Uke angreift. Vielmehr ist Nage der Initiator und überwältigt Uke mit einem Angriff auf das Gesicht, begleitet von einem Schlag auf die Rippen. Das mag dem Denken vieler Aikidoka gegen die Intuition gehen. Ich schlage vor, dass Du tief darüber nachdenkst und die weitreichenden Implikationen davon bedenkst.

Der verstorbene Michi Hikitsuchi, 10. Dan, beschreibt diese Art zu denken mit den Worten:

Ich gehe immer zuerst. Ich gehe immer als Erster vorwärts. Ich initiiere und lasse ihn meine Hand nehmen. Ich initiiere und lasse ihn mich packen. Es geschieht nie, dass er mich zuerst packt und ich mir dann überlege, was ich machen soll. Ich gehe immer zuerst. Ich kann nicht darauf warten, dass die andere Person handelt.

Ich glaube, dass ein Bewusstsein für diese höhere Welt der Verbundenheit mit anderen und wie sie im Training gepflegt wird, ein wichtiger Schlüssel ist, um den höchsten Zustand «Takemusu Wiki» des Aikido zu erreichen. Dies ist das bleibende Erbe von O-Sensei. In der Welt des «Go no Sen» stecken zu bleiben bedeutet, sich auf einem Weg zur Niederlage zu bewegen.

*Stanley Pranin, Aikido Journal
(Übersetzung Jens-Christian Fischer)*

<http://blog.aikidojournal.com/2014/06/18/go-no-sen-the-path-to-defeat-by-stanley-pranin>

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 Februar 2015

Gradierungen

Am FSA TK-Stage vom 5.10.2014 haben Michael Schnellmann die Prüfung zum Sandan und Dario Zeo die Prüfung zum Shodan bestanden. Rahel Buchter hat am 22.11.2014 die Prüfung zum Shodan bestanden. Franziska Aggeler hat am 1.12.2014 die Prüfung zum 5. Kyu bestanden. Wir gratulieren herzlich!

Spenden an

Postkonto 80-70442-2

Objekt	Bemerkung	Preis CHF
Matten	von JT gespendet	2 700.00
LED Lampen	Einzelne Lampen	Total ca. 1 000.00
Trennwand in Dusche und Garderobe	Einzelne Teile	ab 100.00
Glasscheibe zwischen Dojo und Aufenthaltsraum		ca. 600.00
Beitrag Shomen-Bau	Einzelne Elemente	ab 50.00
3 Bistro-Tische farbig, neu oder gebraucht	Durchmesser der Tische maximal 70 cm	neu je ca. 450.00
6 dazu passende Gartenstühle		neu je ca. 50.00 - 80.00.
Waschmaschine	Füllmenge 5 kg	400.00 - 600.00
Kühlschrank	Für Getränke	ca. 600.00
Kaffeemaschine	Kapselsystem	100.00 - 200.00
Hydrokultur-Gefäss	Ersatz, evtl. gebraucht	200.00 - 300.00