



Jahresbericht des Club-Präsidenten:

Es hat noch Platz im neuen Dojo!

Leider muss ich diesen Rückblick mit einer traurigen Nachricht beginnen: Zwei unserer Club-Mitglieder sind im Januar verstorben. Tobias Schütte, 45 Jahre, starb am 13. Januar und Jürg Thöny, 58 Jahre, am 28. Januar. Wir alle sind sehr betroffen und traurig und sprechen den Familien von Tobias und Jürg unser herzlichstes Beileid aus.

Schon wieder haben wir ein ganzes Jahr in unserem neuen Dojo trainiert. Das Mietverhältnis, die Räumlichkeiten und die Infrastruktur haben sich bewährt und bieten einen schönen, zweckmässigen und geräumigen Rahmen für unser reichhaltiges Trainingsangebot, über das Daniel Perruchoud in seinem Jahresbericht ausführlicher informiert.

Raphael Frei und Michael Schnellmann haben ein sehr schönes Shomen entworfen und gestaltet, das viel beiträgt zu einer konzentrierten Trainingsatmosphäre. Ganz herzlichen Dank an die beiden und an ihre Helfer! Einige Arbeiten werden dem Dojo noch den letzten Feinschliff geben, etwa das Verkleiden/Polstern der Säulen und das Optimieren der Beleuchtung.

Besonders gefreut hat mich, dass viele unserer Stages sehr gut besucht waren, und dass unser Dojo 50 und mehr Teilnehmende problemlos beherbergen kann. Da sind wir jetzt wirklich in einer sehr komfortablen Situation! Mein ganz spezieller Dank gilt allen unseren Mitgliedern, die Woche für Woche ins Dojo kommen, um mit unseren engagierten Trainern ihr Aikido zu vervollkommen, oft schon seit vielen Jahren. Soviel Ausdauer und Beharrlichkeit bringen Früchte, das kann ich an vielen von euch ganz deutlich sehen.

Allerdings: Es hätte auf unseren Matten Platz für viel mehr Teilnehmende! Darum einmal mehr meine dringende Bitte: Macht in eurem Freundes- und Bekanntenkreis, in den sozialen Medien oder wo auch immer, kräftig Werbung für unsere Einführungs- und Kinderkurse. Es wäre einfach toll, wenn die Mitgliederzahl unseres Klubs wieder tüchtig zunehmen würde...

Ein grosses Dankeschön möchte ich auch meinen Kollegen vom Vorstand aussprechen, die sich engagiert und effizient um das Wohl unseres Klubs bemühen. Serge Droz, unser langjähriger Aktuar, tritt leider per GV 2017 von seinem Amt zurück. Herzlich bedanken möchte ich mich auch bei unseren Lehrenden, die Woche für Woche auf den Matten stehen und ihr Bestes geben, ganz gleich, wie viele oder wenige ein Training besuchen. Positiv und angenehm hat sich auch die Zusammenarbeit mit unserem Verband, der FSA, entwickelt. Wir bleiben dran, gemeinsam und ausdauernd. Unsere schöne und hohe Kunst, das Vermächtnis von O-Sensei, ist es wert!

Rolf Zuberbühler

Aiki, Kuzushi, gute Haltung

In allen Aikido-Techniken sind drei Prinzipien enthalten: *Aiki*, *Kuzushi*, gute Haltung.

Aiki bedeutet, die Bewegung des angreifenden Partners anzunehmen, mit ihm zu einer Einheit zu verschmelzen und so gewissermassen das Gegeneinander in ein Miteinander zu transformieren. Für mich das grosse Faszinosum des Aikido!

Kuzushi bedeutet, den Angreifer aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das kann mit einer grossen, raumgreifenden Bewegung geschehen, in der der Angreifer offensichtlich aus der Balance gerät und sich beispielsweise mit der Hand abstützen muss. Oder es geschieht subtil, von aussen kaum sichtbar, ja sogar für den Angreifer erst bemerkbar, wenn er der anschliessenden Technik schlicht nichts entgegenzusetzen hat. Sehr oft funktioniert das Gleichgewichtnehmen durch Kraftentfaltung in Richtung der Linie, die die Standlinie des Angreifers auf der Höhe von dessen Zentrum rechtwinklig schneidet. Gute Haltung zeichnet sich dadurch aus, dass die eigenen Hände genau vor der eigenen Zentrumslinie wirken; der Stand ist tief, der Oberkörper aufrecht, die Aufmerksamkeit ist auf den Partner gerichtet und doch strahlt die Präsenz in alle Richtungen.

Aiki, Kuzushi, gute Haltung: Auf diese drei Aikido-Prinzipien wies Frank Doran Shihan vor Jahren an einem Stage hin. Seither sind diese mir ein zuverlässiger Kompass.

Alexander Büchi

**Jürg Thöny** (1958 – 2017)

Jürg Thöny, unser langjähriges, aktives Mitglied hat uns leider für immer verlassen. Jürg unternahm mehrmals Reisen nach Norwegen, er hat das schöne Land per Segelschiff, Camper und jetzt mit Freunden zu Fuss bereist. Auf dieser letzten Reise Ende Januar hat sein Herz unvermittelt aufgehört zu schlagen. Jürg wurde 58 Jahre alt. Es ist für uns alle unfassbar, dass ein so toller Mensch, ein so guter Freund so früh gehen musste.

Jürg arbeitete nach seinem HTL-Studium eine Zeitlang an der ETH Zürich und lernte dort Daniel Perruchoud kennen, der ihn im Jahr 2000 zu uns ins Dojo lotste. Jürg begeisterte sich fürs Aikido und war seither regelmässig in Trainings und an Stages. Im Jahr 2008 bestand er seinen 1. Dan mit Erfolg, noch vor rund zwei Wochen haben wir über seine zukünftige Prüfung zum 2. Dan gesprochen. Trotz seiner grossen beruflichen Verantwortung als Mitinhaber einer IT-Firma war ihm Mithilfe bei uns im Klub nie zu viel, so übernahm er seit mehreren Jahren zuverlässig und genau das Amt des Buchhalters und Kassiers. Wenn es ein Problem gab im Klub, war er stets ein überlegter und guter Ratgeber. Diesen Juni wollten seine Partnerin Regula und Jürg heiraten, mit anschliessender grosser Hochzeitsreise. Jetzt hat Jürg seine allerletzte Reise schon angetreten.

Lieber Jürg, Du wirst uns fehlen!

*Für den Aiki-Kai Zürich
Rolf Zuberbühler*

Jahresbericht 2016 des TK-Präsidenten

2016 umfasste das reguläre Übungsangebot des Aiki-Kai Zürich neu vierzehn Lektionen für Aikidoka aller Stufen. Gegenüber dem Vorjahr gibt es neu am Mittwochnachmittag ein zusätzliches Kinder- & Jugendtraining, geleitet durch Bruno & Barbla. Das Kinder- & Jugendtraining am Freitag wurde an Alex und Van Thang übergeben und am frühen Donnerstagabend leiten Herbert und Alex das Keiko neu im Tandem. Der Technische Kommission (TK) bestehend aus Alex, Barbla, Bruno, Hans, Herbert, Ivo, Michi Graber, Michi Müller, Michi Schnellmann, Rolf und Van Thang danke ich herzlich für ihr grosses Engagement im 2016.

Zusätzlich zu den regulären Keikos fanden zahlreiche Wochenend-Stages statt. Organisiert vom Aiki-Kai Zürich waren dies die Stages mit Stéphane Benedetti Shihan (Januar), Janet Clift Sensei (März), Henri Avril Shihan (Juni), Hiroshi Ikeda Shihan (September) und Gabriel Valibouze Shihan (Oktober). Weiter war unser Dojo Gastgeber für den FSA-Prüfungsvorbereitungsstage mit Didier/Christine & Rolf (Mai), sowie den Stage mit Tiki Shewan Sensei (Dezember). Zusätzlich war Cyndy Hayashi Sensei an einem Montagabend im April zu Gast in unserem Dojo. Im letzten Jahresbericht hatte ich vom «Üben ausserhalb des regulären Keiko» gesprochen und zum Besuch von Lehrgängen animiert... Mitglieder unseres Dojos haben unsere Stages im 2016 deutlich häufiger besucht, was mich natürlich sehr gefreut hat.

Zudem überarbeitete die TK 2016 nach mehreren Jahren auf Basis von Mitgliederanfragen und Diskussionen im Lehrerkollegium auch die Prüfungsgrundsätze wieder einmal. Diese legen insbesondere den groben Ablauf sowie die allgemeinen Anforderungen zum Bestehen von Kyu- und Dan-Prüfungen fest. Im letzten Quartal 2016 wurde eine aktualisierte Version dieser Prüfungsgrundsätze verabschiedet und ist nun auch auf unserer Homepage einsehbar.

Eine Reihe von Mitgliedern waren an den Kyu-Prüfungen im März, Juli und November 2016 in unserem Dojo erfolgreich – herzliche Glückwünsche zur bestandenen Prüfung! Namentlich erwähnen möchte ich die erfolgreichen Dan-Gradierungen (chronologisch geordnet):

- Yves Ebnöther (Shodan abgelegt bei der TK der FSA in Zürich im Mai)
- Michi Müller (Yondan abgelegt bei Frank Doran Shihan in Kalifornien im Juni)
- Patrick Engel (Sandan abgelegt bei Paul Mueller Sensei in Oesterreich im August)
- Ivo Wallimann (Sandan abgelegt bei Herbert Looser im Beisitz der TK der FSA in Zürich im Dezember)
- Barbla Früh (Shodan verliehen durch die TK der FSA in Zürich im Dezember)
- Rolf Zuberbühler (Rokudan verliehen durch Hombu Dojo Tokyo anlässlich Kagami Biraki 2017)

All diese Gradierungen sind die Früchte jahrelangen, intensiven Übens und verdienen meinen grossen Respekt! Insbesondere gilt dies für Rolf's Homologierung zum Rokudan (6.Dan) durch das Hombu Dojo anlässlich des Kagami Biraki anfangs 2017 (s. auch Laudatio im Infoblatt 1/2016) und für Barbla's wohlverdiente Anerkennung zum Shodan (1. Dan) nach über drei Jahrzehnten Aikido und selbstlosem Engagement für das Kinder- und Jugendtraining.

Dankbar bin ich auch für die positive Zusammenarbeit mit unserem Dachverband, der FSA. Neben Rolf als Mitglied der TK FSA wirkten verschiedene Lehrer aus unserem Dojo an den FSA-Prüfungsvorbereitungstagen aktiv mit und unterrichteten Gruppen von Aikidoka aus anderen Dojos. Zudem wurde Herbert 2015 und auch 2016 eingeladen bei den FSA Dan-Prüfungen in der Prüfungsjury Einsitz zu nehmen. Anlässlich des Stage mit Tiki Shewan Sensei im Dezember leitete Herbert zudem im Beisitz von Didier, Christine und Rolf die Dan-Prüfung von Ivo, abgehalten nach den Richtlinien der California Aikido Association (CAA). Herbert verbindet mit seinem Lehrer Frank Doran Shihaan in Kalifornien eine nun 30-jährige Freundschaft, und dass Ivo's Prüfung auf diese Weise durchgeführt werden konnte, ist für mich keine Selbstverständlichkeit, sondern ein Zeichen des gegenseitigen Respektes und eine Geste der Freundschaft innerhalb der FSA.

Für 2017 bleibt es nachwievor wichtig, neue Mitglieder anzuwerben und Aikido in der Grünau und in Altstetten bekannt zu machen. Das Quartierfest im GZ Grünau Ende August war ein erster solcher Anlass, wo ein Dutzend Mitglieder eine vielfältige Aikido Demo präsentierten. Das Publikum zeigte sich zwar sehr interessiert, leider waren aber zu wenige jüngere Zuschauer anwesend und Neueintritte in direkter Folge dieser Demo blieben bislang aus. Wir sind uns bewusst, dass eine einmalige Aktion nicht ausreicht und werden auch 2017 Gelegenheiten schaffen, damit Aikido und unser Dojo in der Umgebung bekannter werden. Der erste Einführungskurs im Januar 2017 ist deshalb kostenlos. Wir hoffen, dieser Anreiz zieht Personen aus der Nachbarschaft an. Bitte sprecht auch in eurem Kollegen- und Bekanntenkreis immer wieder über Aikido, wenn sich die Gelegenheit bietet und ladet Interessierte zu uns ins Dojo ein. Mund-zu-Mund Propaganda ist immer noch ein sehr effektives Mittel, um neue Mitglieder zu gewinnen und für Aikido zu begeistern.

Ehrendingen, 24.1.2017, Daniel Perruchoud (TK Präsident)



Unsere Trainings: Mittwoch, 12.00 – 13.15 h bei Van Thang

Wenn ich etwas früher dort bin, nehme ich schon seine einfühlsame Art wahr. Van Thang fliegt über die Matten mit dem Wischer oder reinigt sonst noch etwas, um uns einen Rahmen zu geben, in dem wir uns wohl fühlen. Seine Freude strahlt jedem von uns entgegen und heisst uns herzlich willkommen für diese 1 1/4 Stunden.

Wir sind ein kleiner Trupp mit einem festen Kern, welcher den Mittag schätzt, um einen Unterbruch in den Tagesablauf zu bringen. Auf den Matten startet es traditionell mit dem Aufwärmen, um anzukommen und den Geist von der Arbeitsumwelt zu befreien. Das tut gut, entspannt, bereitet uns körperlich vor, lässt uns präsent und offen werden. Das Ganze wird mit den Atemübungen (Qi Gong) ergänzt.

Dann geht es los! Bei Tageslicht und manchmal auch unter voller Sonnenbestrahlung ist das Training in eine spezielle Atmosphäre eingebunden. Es ist variantenreich mit dem Wetter verknüpft. Im Sommer bei heissen Tagen eher wie eine kühlende Meeresbrise – es wird an den Techniken gefeilt mit langsamen Bewegungsabläufen – und im Winter kann es dann und wann schon einmal vorkommen, dass eine Verschnaufpause mit Qi Gong eingelegt wird, um wieder zu Atem zu kommen. Van Thang zeigt uns auch immer wieder diverse Varianten, wenn der Tori oder Uke zu spät oder zu früh reagiert. Für alles gibt es eine Lösung mit der entsprechenden Technik. Das ist wirklich toll!

Der Abschluss kommt immer wieder viel zu früh und dieser führt uns mit Qi Gong zurück zum Alltag.

Daniel Weber

CLUB NEWS

GV Aiki-Kai Zürich
Mittwoch 15. März 2017
um 19:30 h

Stages

Stages

11. - 12. März 2017

Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)
Budokan Lausanne

23. März 2017, 19:00 - 21:00 h

Michael Friedl Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

25. - 26. März 2017

Janet Clift Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

01. - 02. April 2017

FSA-TK (GV FSA)
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

10. - 11. Juni 2017

Tsuruzo Miyamoto Shihan (8. Dan)
Budokan Lausanne

24. - 25. Juni 2017

Henri Avril Shihan (6. Dan)
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 Juni 2017

Die Kanji des Aikido

todo.meru
稽
KEI

furu.i
古
KO

neru
練
REN

nara.u
習
SHŪ

Keiko

稽古

Die Aikidō-Lektionen werden manchmal Keiko (稽古) genannt. Was heisst das? Keiko bedeutet Training oder Studie. Aus welchen Kanji besteht dieses Wort? 稽 (KEI/todo.meru) bezeichnet <studieren> oder <anschauen>. 古 (KO/furu.i) bedeutet <alt>. Es besteht aus den Kanji von zehn (十) und Mund (口). Was aus zehn Mündern gesprochen wurde, das gilt als alt, als Tradition. Keiko ist also das Studieren von der Tradition ausgehend.

Eine anderes Wort für Übung ist Renshū 練習, dieses Wort besteht aus den Kanji 練 (REN/neru), das Übung heisst und 習 (SHŪ/nara.u), das Lernen heisst – und auch Flügel flattern, denn 羽 ist das Radikal für Flügel, Feder.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Barbla Früh wurde im Dezember 2016 zum Shodan befördert. Ivo Wallimann-Helmer bestand am 10. Dezember 2016 seine Sandan-Prüfung mit Bravour. Herzliche Gratulation!

Der Aiki-Kai Zürich im Bild

