



Aikido – das Handwerk einer Kampfkunst

Der vorliegende Text von Daniel Perruchoud wurde erstmals in der Zeitschrift «feldenkrais zeit» im Jahr 2018 veröffentlicht. Im vorliegenden Heft wird der erste Teil abgedruckt, der zweite Teil folgt im nächsten Mitglieder-Infoblatt im Herbst.

Inspiziert von Filmen meiner Zeit, hatte ich mir mit 17 Jahren in den Kopf gesetzt, eines Tages nach Japan zu gehen, um einen Meister zu finden und mich vertieft einer Kampfkunst zu widmen. Es war mir damit so ernst, dass ich begann, bei einem Japaner in unserem Dorf dessen Sprache zu lernen. Mit 25 Jahren konnte ich meinen Traum verwirklichen und ich reiste zu Meister Frank Doran (8. Dan Aikido, Aiki-Kai Hombu Dojo, Tokio) nach Kalifornien, um in seinem Dojo zu leben und als sein «Lehrling» («Uchi deshi») intensiv Aikido zu praktizieren. Ich hatte zu diesem Zeitpunkt sechs Jahre Aikido praktiziert und kurz zuvor meine Schwarzgurtprüfung abgelegt. Mein erster Aufenthalt über vier Monate hatte den kompletten Umbau meines Aikido zur Folge, vor allem aber prägte es meine Sicht, wie Aikido unterrichtet und praktiziert werden soll: mit Freude, Fürsorge und Respekt, mit Disziplin und Klarheit, aber ohne Härte und Brutalität, durch Üben und nicht durch Reden.

Vor diesem Hintergrund widerspiegeln meine Gedanken die Erfahrungen der letzten 33 Jahre primär aus dem Aikido, aber auch aus dem Judo und Karatedo. Dabei begleitet mich ein Gedanke meines Lehrers über all die Jahre: «Wir üben heute, um das gestern Gelernte zu besiegen». In diesem Sinn ist auch der Text nichts weiter als eine Momentaufnahme meines heutigen Verständnisses.

Entstehung und Hintergrund

Aikido ist eine junge, japanische Kampfkunst, die vor rund 100 Jahren durch Morihei Ueshiba (1883-1969) begründet wurde. Er studierte verschiedene Kampf- und Waffenkünste auf der Suche nach einem Weg, der sich nicht nur dem reinen Zweikampf widmet^[1]. So entwickelte er Aikido, wo auch gleichzeitige Angriffe mehrerer Personen und Angriffe mit verschiedenen Waffen (Messer, Stock, Schwert) praktiziert werden. Charakteristisch im Aikido sind runde, natürliche Bewegungen mit Würfen, Gelenkhebeln und Festhaltetechniken.

Wie Ju Jutsu, Kendo, Judo oder Karatedo entspringt auch Aikido einer jahrhundertealten Kampfkunsttradition. In zwei zentralen Aspekten hat sich Aikido aber ganz anders entwickelt: Erstens kennt Aikido keine Wettkämpfe und keine festdefinierten Übungsformen («Kata»). Zweitens ist Aikido ein Selbstverteidigungssystem, das nicht nur auf den Selbstschutz abzielt, sondern die Energie eines Angriffes («Ki») mit natürlichen Bewegungen neutralisiert, ohne dabei den Angreifer zu verletzen («Ai»).

Unsere Trainings:

Die Stammgruppe, die jeweils am Freitagabend mit Hans gemeinsam ein Stück Do geht, besteht aus 4-5 Leuten, oft ergänzt durch sporadisch Erscheinende.

Meist fragt uns Hans zu Beginn, ob eine bestimmte Technik gewünscht werde, z.B. klassisches Taiso oder Übungen mit Jo oder Bokken. Meist sind wir Teilnehmenden wunschlos glücklich und offen für alles, was Hans in unserer Anwesenheit entwickelt. Denn das empfinde ich als seine grosse Stärke: Aus dem Moment heraus mit den Leuten, die ihn umgeben, das für die Gruppe Richtige ein- und anzuleiten.

Bei den Dehnungsübungen schätze ich die Präzision, die auf seiner Feldenkrais-Erfahrung basiert. Ich mag, dass wir die Grundbewegungen lange in fließender Slowmotion üben. Hans ist ein bewusst Langsamer, Leiser (meistens). Seine genauen Erklärungen bei der Schwert-Arbeit helfen mir, den ursprünglichen Sinn der Bewegungsabläufe zu verstehen. Was ich ebenfalls schätze, ist das Anknüpfen an die vorige Woche: der jeweilige Fokus, der über längere Zeit vertieft wird. Das kann ein bestimmter Eingang sein, der von der vorangegangenen Bokken-Übung abgeleitet wird, oder ein Prinzip (Irimi, Ma-Ai, Kokyu), das dann bei verschiedenen Techniken angewendet und vertieft wird.

Ma-Ai ist ein Schlüsselbegriff, der in jedem Training vorkommt: Stimmt das Timing? Zu früh, zu spät, zu nah oder zu weit? Danke, Hans!

André Fischer



Mitgliedergalerie:

Hans-Jörg Wettstein

«Für dich wäre Aikido gut», sagte 1983 eine Bekannte. Hans-Jörg war damals 36. Wenig später sah er die Reklame des Aiki-Kai in einem VBZ-Tram und meldete sich für ein Schnuppertraining. Der Einführungskurs wurden damals von Freddy Jacot (5. Dan), der massgeblich an der Gründung des Aiki-Kai Zürich beteiligt war, geleitet. Schon nach zwei Lektionen war für Hans-Jörg klar, dass Aikido das Richtige für ihn ist. Seither trainiert er regelmässig, ab Mitte der 90er Jahre, seine Kinder waren dann alt genug, auch an Stages. Bei Tamura Sensei legte er die Prüfungen zum 1. und 2. Dan ab. Heute ist Hans-Jörg das älteste Clubmitglied!

Freddy war für ihn immer sehr wichtig, zuerst als Lehrer, dann auch als Freund. Er hat Hans-Jörg 1996 in den Vorstand des Aiki-Kai Zürich geholt, und im Jahr 2000 auch in den Vorstand der FSA/SAF, der schweizerischen Aikido Föderation, der sich der Aiki-Kai Zürich 1991 nach dem Austritt aus der ACSA angeschlossen hat. Für Freddy war klar, dass der Aiki-Kai Zürich als grösster Club der Schweiz, der eine Zeit lang ein Drittel der Mitglieder der FSA stellte, dort eine massgebliche Rolle spielen muss. Und Hans-Jörg, der Deutsch und Französisch spricht, war für diese Funktion der richtige Mann. Von 2004 bis 2018 wurde er sogar als FSA-Präsident gewählt. Dabei waren ihm die organisatorischen Fähigkeiten, die er aus seinem Beruf als IT-Projektleiter mitbrach-

Es sind die ethische Grundhaltung dieses Weges («Do»), die harmonischen, effektiven Bewegungen und die Gelassenheit und Agilität der Meister, die mich 1985 zum Aikido brachten und mich seither faszinieren.

Fähigkeiten und Fokus

Sicher werden auch im Aikido Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer geschult. Die Schnelligkeit und Beweglichkeit des Karateka bei präzisen Fusstritten zum Kopf oder die Explosivität und Kraft, mit der der Judoka seinen Partner aus der Balance und mit einem eleganten Schulterwurf zu Boden bringt, finden sich im Aikido hingegen nicht.

Einen konkreten Eindruck der Essenz dieser Kampfkunst vermitteln uns Filmausschnitte ^[2]: 1954 zeigt der 71-jährige Aikido Begründer, Morihei Ueshiba, dass seine eindrücklichen, technischen Fertigkeiten auf natürlichen Bewegungen und guter Körperhaltung («Shisei») beruhen, sowie auf Schnelligkeit («Sokudo»), die innerer Gelassenheit entspringt. Dass er im hohen Alter mehrere heranstürmende Angreifer scheinbar mühelos zu kontrollieren vermag, verlangt perfekte Koordination von Bewegung, Kraft und Atmung («Kokyu ryoku»). Wie wichtig Aufmerksamkeit, Körperdrehung und -verschiebung («Tai sabaki»), sowie das Anpassen von Winkel und Distanz relativ zum Angreifer («Ma ai») sind, zeigen auch eindrückliche Aufnahmen von 1935 ^[3]. All diese Aspekte gehören für den verstorbenen Meister Nobuyoshi Tamura zu den wesentlichen Voraussetzungen zur Erlangung des schwarzen Gurt ^[4].

Auf der mentalen Ebene ist der «Geist ohne Absicht und Ziel» («Mushin») die Grundlage zur Erreichung der Meisterschaft. Der Meister sorgt sich nicht, dass die Bewegung misslingen kann, und strengt sich auch nicht an, dass sie gelingen muss. Techniken entstehen ungeplant aus dem Nichts, ohne übermässige Kraft und intuitiv. So kann ein unbekannter Angriff augenblicklich und effektiv abgelenkt werden. Nur wer in der Bewegung innere Ruhe erreicht, dem bleibt genügend Zeit, den stürmischen Angriff ohne Verletzung des Angreifers zu neutralisieren («Yo yu» ^[5]). Der Weg dahin führt nur über tägliches Üben. Morihei Ueshiba schreibt dazu ^[6]: «Fortschritt kommt nur durch unablässiges Üben, welches man schrittweise aufbaut und verinnerlicht. Hoffe nicht auf geheime Unterweisungen, die werden dich nirgends hinbringen.»

Methode und Prinzipien

Aufmerksamkeit, Lockerheit, Schnelligkeit, natürliche Haltung, innere Gelassenheit, Intuition sowie Koordination von Bewegung und Atmung werden nicht nur im Aikido gelehrt, sind dort aber vom ersten Tag an ein Kernbestandteil des Unterrichts. Eine Aikido-Lektion beginnt mit Lockerung, Aufwärmen und sanftem Dehnen des Körpers («Aiki Taiso»). Betont werden dabei Gelenkigkeit und Beweglichkeit, wobei bewusste Atmung einen zentralen Bestandteil darstellt. Isolierte Übungen für Kreislauf und Muskulatur, wie z.B. Strecksprünge, Liegestütze oder Rumpfbeugen habe ich in all den Jahren und bei Besuchen von Seminaren im In- und Ausland nie gesehen. Stattdessen spielen Fall- und Rollübungen («Ukemi») eine wichtige Rolle in der Vorbereitung, sie fördern die körperliche Geschmeidigkeit und regen den Kreislauf an. Weiter bilden Solo-Übungen von Schrittfolgen und Körperdrehungen («Tai Sabaki») die Voraussetzung für fließende Bewegungen in der technischen Anwendung. Es folgen einfache Partnerübungen, bei denen man die Kraft des Angriffes aufnimmt und lenkt und jede Person abwechselungsweise die Rolle des Angrei-

fers («Uke») und des Angegriffenen («Tori») übernimmt.

Der zentrale Teil der Übungslektion befasst sich mit Würfeln, Hebeln und Festhalten auf einen bestimmten Angriff oder mit der Anwendung einer Technik auf verschiedene Angriffsarten (z.B. Handkantenschlag zur Schläfe, Faustschlag zum Bauch, Griff beider Hände): eine Person wird abwechselungsweise viermal von links und rechts angegriffen, bevor sie die Rolle des Angreifers übernimmt. Das Resultat dieser Übungsanlage ist körperliche Ausgeglichenheit, die sich bei wettkampf-orientierten Künsten mit einseitiger Spezialisierung weniger Techniken nicht einstellt. Im Aikido werden dieselben Techniken auch kniend praktiziert («Suwari waza») oder im Stand mit mehreren Angreifern («Randori»). Bei ersterem stehen Beweglichkeit, Präzision und Stabilität im Vordergrund, bei letzterem Schnelligkeit und Intuition. Insbesondere beim «Randori» tritt zu Tage, ob ich gelassen, geerdet und zentriert bin und auf Unvorhergesehenes spontan reagieren kann.

In jeder Technik manifestieren sich dieselben Prinzipien, auf welche mich mein Lehrer Frank Doran immer wieder aufmerksam machte: Erstens erlaubt nur eine gelöste und natürliche Körperhaltung, einem Angriff rechtzeitig und entspannt zu begegnen («Shisei»). Dazu gehören lockere Schultern und Knie, sowie leicht entlastete Fersen. Betrachten wir zweitens Distanz und Dynamik der relativen Position zum Angreifer: Das Verändern der eigenen Position findet sich in allen Kampfkünsten wieder und verhindert, dass die volle Kraft des Angriffes am Ziel auftrifft. Fürs Aikido unverwechselbar ist es, den Angriff mit gelöster Haltung abzuwarten, um im letzten Moment die Angriffslinie unmerklich zu verlassen und die kritische Distanz zum Angreifer ohne Zusammenstoss zu schliessen («Irimi»). In dieser Position ist es möglich, das Gleichgewicht des Angreifers mit minimaler Kraft zu stören und den Partner zu lenken («Kuzushi»). Die Begegnung ist im Moment der Berührung entschieden, der Wurf ist ein unbedeutendes Nachspiel.



Quellenangabe

- [1] K. Ueshiba (1957), Tokyo, S. 198-219. *Aikido Interview mit Ueshiba Morihei und Ueshiba Kisshomaru Übersetzung Stanley Pranin & Katsuaki Terasawa (Englisch)* http://www.aiki-dojo.ch/wa_files/O_27Sensei_Interv_1957.pdf, Übersetzung Karl Breuer (Deutsch). <http://www.ufa-aikido.de/o-sensei/interview/>
- [2] SLY Aikido: Morihei Ueshiba (1954), Youtube 23.09.2013, Web, 11.02.2018, um 13:10 Uhr; in <https://www.youtube.com/watch?v=OfPtuVm0XFk>
- [3] Aikikai Aikido: Aikido Founder Morihei Ueshiba (1935), Youtube 09.11.2008, Web 11.02.2018, um 19:30 Uhr in <https://www.youtube.com/watch?v=98yRuBkUBGQ> (insbesondere Minute 3:55 und folgende)
- [4] N. Tamura (1995) *Dananforderungen*, <https://aikido-linz.at/download/Definition-Aikido-Dangrade-Tamura-Sensei.pdf>
- [5] P. Krieger (2005), Genève, *Ten - Jin - Chi. ou une approche calligraphique du Budo*, ISBN 29503214-1-0 (s. «Makoto» S. 48, «Mutual prosperity» S. 52, «Yo yu» S. 5)
- [6] M. Ueshiba (2005), *Budo training in Aikido, Sugawara martial arts / Japan Publications*, ISBN 0-87040-982-4 (S.15)

te, sehr hilfreich. Gern erzählt Hans-Jörg aus der Zeit seiner FSA-Präsidenschaft, die für ihn intensiv, aber auch sehr erfüllend und bereichernd war. Am meisten schätzte er die Zusammenarbeit mit allen Akteuren, vor allem aber den direkten Kontakt zu den Meistern. In der Rolle des FSA-Präsidenten war es Hans-Jörg ein grosses Anliegen, die Differenzen und Gräben zwischen den beiden Verbänden ACSA und FSA zu verkleinern. Zu einem grossen Teil ist ihm das auch gelungen. Von N. Tamura Shihan wurde ihm 2010 der 3. Dan für seine Verdienste fürs Aikido verliehen.

Fürs Aikido setzte sich Hans-Jörg aber auch ganz praktisch ein. Er unterstützte beispielsweise Roger Meyer beim Aufbau von Aikido Meilen indem er dort mehrere Jahre die Verantwortung für das Freitagstraining übernahm.

Dass er so lange dabei geblieben ist, hat – wie Hans-Jörg sagt – mit dem «reinigenden Aspekt» des Aikido zu tun, dass z.B. bereits beim Sitzen im Seiza die Alltagsgedanken verschwinden. Und dass es keine Wettkämpfe gibt, es vielmehr darum geht, sich immer weiter zu verbessern – eine Haltung, die sich auch auf andere Bereiche des Lebens übertragen lässt.

Seit dem Wegfall der Verpflichtungen als FSA-Präsident und als Mitglied des Vorstands des Aikikai Zürich, hat Hans-Jörg Zeit, das umfangreiche Archiv, das ihm Freddy hinterlassen hat, zu ordnen und auszuwerten. Über Dokumente, die allenfalls unsere Clubgeschichte ergänzen, wird Hans-Jörg in späteren Ausgaben unseres Clubhefts berichten.

Dieter Hoffmann

CLUB NEWS

6. - 7. Juli 2019
Henri Avril Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

11. - 14. Juli 2019
FSA-Sommer-Lehrgang 2019
Tiki Shewan Shihan (7. Dan)
Didier Venard Shihan (6. Dan)
Rolf Zuberbühler (6. Dan)
Christine Venard (6. Dan)
Budokan Lausanne

15. Juli - 16. August 2019
Sommerferien Aiki-Kai Zürich
Abendtrainings Mo und Do,
19:00 - 21:00 h
Mittagstraining Mi, 12:00 - 13:15 h

21. - 22. September 2019
FSA-TK
Aikido-Club Biel-Bienne

28. - 29. September 2019
Brahim Si Guesmi Sensei (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

19. Oktober 2019
Club-Stage
Aiki-Kai Zürich

2. - 3. November 2019
Luc Bouchareu Shihan
(7. Dan CSDGE/6. Dan Aikikai)
Budokan Lausanne

4. November 2019, 19.15 – 21.15 h
Cyndy Hayashi Shihan (7. 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 Herbst 2019

Nachrichten aus unserem Club

Sommerferien

Vom 15. Juli bis am 16. August 2019 sind Sommerferien. In dieser Zeit läuft wie seit vielen Jahren schon ein Sommer-Spezialprogramm. Wir haben pro Woche abends jeweils nur zwei Mal Training und zwar am Montag und am Donnerstag von 19.00 - 21.00 h, jeweils bei verschiedenen Trainern. Die Keikos am Mittwochmittag bei Van Thang finden durchwegs statt.

Die Trainings während den Sommerferien haben ihren besonderen Reiz: Das Tempo in der Stadt ist etwas langsamer, die Stimmung umso heiterer, die Tage sind warm, die Abende lang, man trifft Clubmitglieder auf den Matten, die man unter dem Jahr nicht so oft trifft. Entsprechend spannend und intensiv sind die Keikos. Kommt und genießt!

Neue Einführungskurse

Ab Montag, 19. August 2019 starten unsere neuen Einführungskurse, insgesamt drei Mal pro Woche:

- Montag, 18.00 - 19.20 h bei Michi Graber
- Dienstag, 19.40 - 21.00 h bei Herbert Looser und Ivo Wallimann-Helmer
- Mittwoch, 12.00 - 13.15 h bei Van Thang.

Für diese Kurse machen wir Werbung via Facebook und anderen Plattformen im Internet. Bitte unterstützt uns dabei, indem ihr die entsprechenden Ads teilt und mit «Likes» verseht. Und was auch immer nützt: Im Bekanntenkreis begeistert vom Aikido erzählen!

DVD Kyu-Prüfungsprogramm

Unsere DVD zum Kyu-Prüfungsprogramm kann ab sofort von unseren Mitgliedern gratis bezogen werden. Interessenten können sich im Dojo einfach bei unseren Trainern melden.

Gradierungen

Susanne Schmidt und Ruedi Kohler haben am 14. März 2019 ihre Prüfung zum 2. Kyu erfolgreich absolviert. Herzliche Gratulation!

Aiki-Kai Zürich im Bild

