



Aus dem Kindertraining, Mittwoch, 16:00 Uhr

Aikido macht sehr viel Spass. Du lernst viele Techniken und die Lehrer*innen sind sehr freundlich. Es macht Spass herumzurollen und wir machen auch Spiele. Ich gehe immer gerne zum Aikido und bin immer froh, neue Sachen zu lernen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass ich mich beim Aikido langweilen könnte. Es wird immer Spass machen.



Das Aikido-Training ist cool. Es ist eine tolle Abwechslung zum Schulalltag und man lernt viel. Danach kann man sich gut verteidigen. Es ist auch super, dass verschiedene Altersklassen gemischt sind. Es ist lustig, die Trainer auf den Boden zu schmeissen. Es ist eine tolle Arbeitsatmosphäre.

Iris

Wenn mich jemand fragt, was Aikido ist, dann sage ich: «Eine Kampfsportart, bei der man den Gegner mit dessen eigener Kraft besiegt.» Es ist toll, wenn es nicht darauf ankommt, wieviel Muskeln jemand hat, sondern wieviel Technik und Wissen.

Jack

Das Aikido macht mir immer sehr viel Spass. Wir haben es sehr lustig zusammen. Zuerst machen wir verschiedene Fangenspiele, bei denen wir noch richtig abrollen üben. Dann lernen wir coole Techniken, die uns die Leiter*innen sehr gut beibringen. Wir spielen danach immer noch eine Runde Alle gegen Alle und dann meditieren wir noch (wie am Anfang auch) und bedanken uns.

Stina

Aikido ist cool, weil wir uns verteidigen lernen. Es ist toll, dass wir so viele Spiele machen.

Loris

Aikido hilft beim Konzentrieren. Aikido macht Spass, man lernt viel. Ich habe es gern, wenn wir Spiele spielen. Ich liebe es, wenn wir mit dem Jo neue Techniken üben.

Emile

Das Aikido ist cool und man lernt ganz viel. Man lernt sich zu verteidigen und die Aufwärmspiele sind cool und toll.

Adriana



Mitgliedergalerie:

Nikolaj Mišković Bühler

Nikolaj wurde 1967 in Basel geboren und studierte Architektur an der ETH. Schon früh gab es Berührungen mit asiatischen Kampfkünsten. Als Kind machte er kurze Zeit Judo, später versuchte er es mit Shōrinji Kempō, einer neueren japanischen Kampfkunst.

Zum Aiki-Kai Zürich kam Nikolaj 2012 nach längerer Recherche – und begleitete auch gleich seine drei Sprösslinge (heute 19-24 Jahre) ins Kindertraining. Als hilfreich erwies sich, dass er schon über 20 Jahre Volkstänze praktizierte, Schwergewicht Balkan und Ungarn. Neben Aikido sind Paartänze – im Speziellen «Dylog», eine neue Form des Paartanzes ohne feste Rollen – für Nikolaj ein, wie er sagt, wunderbares Labor zur Erforschung von Zweierdynamik und nonverbaler Kommunikation. Er spricht von der Suche nach dem Einklang, damit die Bewegungen rund, leicht und harmonisch werden und von der «nicht-konfrontativen Beziehung», die ihm in der Begleitung seiner Kinder früh zum Thema wurden. Gross war seine Überraschung über die Erkenntnis, dass ganz normale Formulierungen unserer Alltagssprache unbemerkt Aggressionen auslösen – und dass es auch anders geht.

Fortsetzung Seite 2, schmale Spalte

Das Spielerische und die Leichtigkeit im Training – und danach – gefallen ihm am Aikido sehr, neben Erfahrungen, die auch seinen Alltag seither bereichern, wie z.B. Atem- und Meditations-Techniken, die wiedererlangte Beweglichkeit oder die Schärfung der Intuition. In diesem Zusammenhang berichtet Nikolaj von einem Velo-Unfall, bei dem er spontan eine Rolle machte und ohne Verletzungen und sogar mit unversehrtem Wollpullover auf dem Asphalt landete. Oder, dass sich die aggressive Stimmung einer Sitzung mit nur einem Satz entspannen liess – ganz Aikido :)

Im November 2023 absolvierte Nikolaj erfolgreich die Prüfung zum 3. Kyu.

Dieter Hoffmann

Jedes Mal, wenn ich ins Aikido gehe, komme ich glücklich nach Hause. Ich finde, das Aikido macht sehr viel Spass und lenkt von Stress und Problemen ab. Meine Lieblingsübung ist Tachiwaza Ikkyo ura.

Franca



Ikebana von Hans Balmer



40 Jugendliche im Aiki-Kai Zürich

Ein früher Donnerstagnachmittag im März 2024 im Aiki-Kai Zürich. Acht Aikido-Ka (Andrea, Christine, Bruno, David Z., Jan, Pedro, Yves und ich) stehen etwas verloren umgezogen auf den Matten. Wir warten auf zwei 1. Sekundarklassen mit ihren Begleitpersonen, die bei uns ein «Dojo-Probetraining» machen wollen, wie es in der Kommunikation hiess. Ich bin etwas nervös, weil es die beiden Parallelklassen meines älteren Sohnes Mathieu sind, mit seinem Klassenlehrer und ihm, dem dieser Besuch nicht wirklich in den Kram passte.

Die Idee zu diesem Anlass entstand während eines Elterngesprächs von Mathieu. Sein Klassenlehrer erwähnte, dass er mit den Schulklassen am Zürcher Filmfestival den Film «Dojo» anschauen gehen werde. Spontan meinte ich, ich könne auf Wunsch ein «Dojo» zur Verfügung stellen und eine Probelektion anbieten. Danach habe ich ein halbes Jahr nichts mehr gehört. Anfang 2024 erreichte mich dann doch die offizielle Anfrage, ob denn ein Probetraining immer noch möglich sei. Nach Rücksprache mit der Technischen Kommission und dem Vorstand des Aiki-Kai Zürich habe ich diesem Vorschlag freudig zugestimmt.

Und dann stürmen sie das Dojo. 40 Jugendliche, zwei Lehrpersonen und zwei Sozialarbeitende kommen ins Aiki-Kai Zürich. Wir haben alle Hände voll zu tun, die Jugendlichen anzuweisen, wo sie ihre Schuhe deponieren sollen, dass Zoris

angezogen werden müssen, und ihnen die Garderoben zu zeigen. Umgezogen auf den Matten müssen wir darauf hinweisen, dass man sich nicht anlehnt, darauf achten, dass sich niemand beim Rumtollen am Shomen verletzt oder sonst etwas kaputt geht. Nebenbei muss ich Mathieus Klassenlehrer begrüßen und diejenigen seiner Kolleginnen und Kollegen persönlich grüssen, die ich kenne, seit sie Kleinkinder sind.

Mir war wichtig, dass alle Mädchen und Jungen dabei sind, auch wenn es mit über 40 Personen ziemlich voll sein würde. Mathieus Klassenlehrer hatte zuerst vorgeschlagen, dass er nur mit den Jungs vorbeikäme, weil diese zusammen Turnen haben. Das hätte aber nicht in mein Verständnis der Vermittlung von Aikido gepasst. Aikido macht keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern. Darüber hinaus hat die Anwesenheit der Mädchen sicherlich auch etwas dazu beigetragen, dass sich die pubertierenden Jungs etwas zurückgehalten haben.

Und dann wollen wir beginnen und ich bin extrem froh um die Hilfe meiner Kolleginnen und Kollegen aus dem Aiki-Kai Zürich. Da die Begleitpersonen nicht wirklich verstanden, wie es in einem Dojo zu und her geht, mussten wir sämtliche Abläufe auf den Matten von Grund auf vorzeigen und erklären. Ebenso mussten wir sicherstellen, dass die Jugendlichen es schaffen, wenigstens zwei Minuten ruhig still zu sitzen und zu üben – kein einfaches Unterfangen, auch weil die Lehrenden natürlich noch Fotos machen wollten und Kichern zum Alter gehört.

Und dann legten wir los. Aufwärmen mit etwas Dynamik und gemeinsamen Bewegungen, um die Konzentration zu halten. Wir übten «Chudan tsuki» und wiederholten diesen Angriff ein paar Mal zur Vorbereitung. Die ganze Gruppe zählte lautstark mit «ichi, ni, san...», obwohl das eigentlich nicht vorgesehen wäre. Das kreierte eine tolle gemeinsame Stimmung gleich zu Beginn. Alle waren in diesem Moment voll dabei und konzentriert.

Fortsetzung Seite 3, schmale Spalte



Danach begann das Training mit leichten Übungen, um schrittweise die Erfahrung von Aikido-Techniken zu vermitteln. Sobald die Jugendlichen aber allein zu üben begannen oder ich eine kleine Demo machen wollte, war es wieder schwieriger, die Konzentration zu halten. Umso wichtiger war es, dass wir zu acht zum Üben motivieren und die einzelnen Schritte anleiten konnten. In den Übungsphasen war niemand von uns ohne Beschäftigung und immer wieder einmal mussten allzu wilde Teilnehmende etwas gebremst, andere zu den Bewegungen motiviert oder doch genauer angewiesen werden.

Insgesamt hatten wir eine tolle Stimmung und alle Beteiligten waren zu grossen Teilen mit Freude und Konzentration dabei. Wie ich im Nachhinein von Mathieus Klassenlehrer erfahren habe, war der Dojo-Besuch für die meisten Schülerinnen und Schüler das Highlight der Woche. Zwei derselben fragten auch gleich nach dem Probetraining nach, ob man sich denn bei uns «trainieren lassen könne». Amina und Ida kamen dann zwei Wochen später tatsächlich am Dienstag ins Anfängertraining und sind immer noch mit grosser Begeisterung dabei.

Es wäre schön, wenn wir mehr solche Anlässe durchführen und junge, motivierte Aikido-Ka gewinnen könnten. Ich hoffe auf alle Fälle darauf und freue mich bereits jetzt auf die nächste Anfrage. Seid also gewarnt! Wenn mich wieder eine solche Anfrage erreicht, dann werde ich mich wieder nach Helfenden umsehen, denn ohne die grosse Unterstützung von Andrea, Christine, Bruno, David Z., Jan, Pedro und Yves wäre der Anlass kein so grosser Erfolg geworden. Herzlichen Dank Euch dafür!

Ivo Wallimann-Helmer

CLUB NEWS

Trainings und Stages

27.-29. September 2024
Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

28. September 2024
Jubiläumsstage 40 Jahre FSA
Budokan Lausanne

2.-3. November 2024
Robert Dalessandro Shihan (7. Dan)
Budokan Lausanne

23. November 2024
FSA-TK
Dan/Kyu Vorbereitung und Prüfung
Budokan Lausanne

7.-8. Dezember 2024
Tiki Shewan Shihan (6. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Rolf Zuberbühler
zuberbuehlerrolf@gmail.com

Hans-Jörg Wettstein
hjwettstein@greenmail.ch

Die nächste Ausgabe erscheint
im Herbst 2024.

Die Kanji des Aikido: Brust und Arm

^{muna}
胸 ^{hiji}
_{KYŌ} _{CHŌ}

Wenn der Angreifer mit einer Hand an der Brust das Gi packt, heisst der Angriff muna-dori oder mune-dori (胸取り). Der Kanji 胸 mune/muna/KYŌ bezeichnet die Brust, aber auch das Herz oder die Gefühle. Der linke Teil von 胸 ist der Radikal für Fleisch. Man findet denselben Radikal im Kanji für Ellbogen 肘 (hiji, CHŌ), wie in 肘極め押さえ (hiji kime osae), aka rokkyō (6. Technik) und im Kanji für der Arm 腕 (ude, WAN), wie in udekime-nage (腕極め投げ). Gokyō (5. Technik) wird manchmal 腕伸ばし (ude nobashi) genannt.

Matthias Wiesmann

Gradierungen

Am 25. Mai 2024 hat Ivo Wallimann die Prüfung zum 4. Dan vor der TK der FSA abgelegt und bestanden. Es war eine schöne Demonstration seines Könnens.

Am 25. Juni 2024 hat Pedro Nunez die Prüfung zum 1. Kyu mit Bravour bestanden.

Im November 2023 wurden folgende Prüfungen abgelegt: Mik Gruber 3. Kyu, Nikolaj Mišković Bühler 3. Kyu, Morgan Gueuning 5. Kyu, Johannes Wahl 5. Kyu. Die Prüfung zum 6. Kyu haben dieses Jahr Luiz Morales und Nathalie Peyer bestanden.

Herzliche Gratulation an Alle!

Unser T-Shirt

