

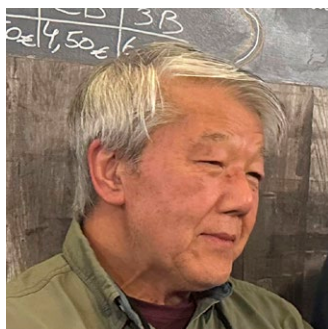


Monza 2026 – Drei Tage, die bleiben



Alle Jahre wieder wird Monza für drei Tage zu einem besonderen Treffpunkt der europäischen Aikido-Szene. Der «Ikeda-Stage» ist dabei weit mehr als ein klassisches Seminar, er ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der kontinuierlichen Entwicklung.

Auch 2026 war eine kleine Delegation des Aiki-Kai-Zürich vertreten.



Hiroshi Ikeda Shihan gehört seit Jahrzehnten zu den prägenden Figuren des modernen Aikido, und wer einmal an einem seiner Stages teilgenommen hat, versteht schnell, warum. Was mich dieses Mal besonders beeindruckt hat, ist nicht nur die Qualität seiner Technik und seines Unterrichts, sondern auch das Tempo seines Lebens. Noch letzte Woche in Helsinki, jetzt in Monza, und danach geht es weiter nach Marokko.

Auf die Frage eines Schülers, ob das nicht zu viel sei, antwortete Sensei mit seinem typischen Lächeln sinngemäss: «Es ist immer noch besser zu reisen, als zu Hause auf dem Sofa vor dem Fernseher die Programme zu wechseln.»

Eine einfache Aussage, und doch steckt darin viel von seiner Haltung. Bewegung, Präsenz und ständiges Lernen als Lebensprinzip.

Wer einen typischen Ikeda-Stage erwartet, wird nicht enttäuscht. Sein Aikido lebt von Mikrobewegungen, von minimalen Impulsen, die maximale Wirkung entfalten. Kein Kraftaufwand, keine spektakulären Gesten, sondern Präzision, Timing und das feine Spüren von Verbindung.

Fortsetzung Seite 2, breite Spalte



Mitgliedergalerie :

Nick Steven

Nick wurde 1967 geboren und wuchs in der Nähe von Leigh in Lancashire, England, auf. Er studierte Informatik an der Universität Hull und arbeitet seit 1989 im IT-Bereich, unter anderem in der europäischen Raumfahrt, Telekommunikation und im Bankwesen. Seine berufliche Laufbahn führte ihn über verschiedene Länder Europas 2001 auch in die Schweiz, zunächst nach Basel. Seit 2010 lebt er mit seiner Frau und seinem Sohn in Zürich-Albisrieden, in Sichtweite des Uetlibergs.

Auf Aikido stiess Nick erstmals 1990, als er in Fleet, Hampshire, eine Anzeige für einen Kurs im örtlichen Freizeitzentrum sah. Als ehemaliger Judoka startete er mit Selbstvertrauen, das dann allerdings rasch relativiert wurde, denn das Training bei Dominic Foster Sensei überraschte ihn mit Techniken, die für ihn völlig neu waren.

Über den Fleet Aikido Club lernte er Shihan Ralph Reynolds kennen, einen der ursprünglichen Aikido-Lehrer in Grossbritannien. Shihan Reynolds' Aikido wirkte auf Nick mühelos und perfekt; beim Versuch, die gezeigten Techniken nachzuahmen, merkte er jedoch schnell, dass es gar nicht so einfach war.

Fortsetzung Seite 2, schmale Spalte

Regelmässiges Trainieren führte zu stetigem Fortschritt; Ende 1993 hatte Nick den 2. Kyu erreicht.

Beruf und Familie machten längere Unterbrechungen nötig. Eine nachhaltige Rückkehr gab es 2014, als Nick seinen Sohn, der neugierig war auf die Jo und Bokken, die im Schirmständer standen, zum Kindertraining in den Aiki-Kai Zürich begleitete. Dies war zugleich Nicks erster Besuch in unserem Dojo. Bruno und Barbla ermutigten ihn, ebenfalls wieder auf die Matten zu gehen. Seitdem trainiert Nick regelmässig und konnte im Herbst 2023 die Prüfung zum 1. Kyu erfolgreich absolvieren.

Im Gesuch auf Einbürgerung, das Nick 2017 einreichte, hatte er auch die Mitgliedschaft im Aiki-Kai Zürich erwähnt. Die Sachbearbeiterin im Stadthaus interessierte sich dann aber mehr für sein früheres Engagement in einer Pfeifer-Clique in Basel und seine Mitwirkung am «Morgestraich».

Koordination bleibt, wie Nick sagt, ein fortlaufendes Lernfeld für ihn. Dies hätte ihm bereits eine frühere Tango-Lehrerin bestätigt. Wesentlich für ihn sei jedoch, dass er mit Aikido den Alltag immer wieder hinter sich lassen und sich voll und ganz auf das Training konzentrieren kann. Besonders schätzt er die Freundschaften und die Kameradschaft, die im Dojo entstehen, sowohl auf als auch abseits der Matten.

Sein nächstes Ziel ist der 1. Dan – den er in den nächsten ein bis zwei Jahren in Angriff nehmen möchte.

Dieter Hoffmann

Statt reines Copy/Paste fordert er die Übenden auf, den eigenen Körper zu erforschen. Was passiert wirklich im Kontakt, wo beginnt Bewegung, wie wenig ist genug?

Diese Fragen begleiten jede Technik und machen aus dem Training eine persönliche Entdeckungsreise.

Neben alledem ist es vor allem die Atmosphäre, die Monza besonders macht. Jahr für Jahr trifft man auf bekannte Gesichter, Menschen, mit denen man vielleicht nur einmal jährlich trainiert und bei denen sich dennoch sofort ein Gefühl von Vertrautheit einstellt.

Es ist, als würde man eine kleine internationale Familie wiedersehen, eine Gemeinschaft von Praktizierenden, die durch einen gemeinsamen Weg verbunden ist, unabhängig von Herkunft oder Sprache.

Monza 2026 war keine Überraschung, und genau darin liegt seine Stärke. Es war wieder ein typischer Ikeda-Stage, intensiv und inspirierend.

Vom Freitag bis Sonntag, 25. – 27. September leitet Hiroshi Ikeda Shihan einen Stage im Aiki-Kai Zürich. Das ist die Gelegenheit, sein faszinierendes Aikido kennenzulernen.

Ruedi Kohler

Kinderkurs

In der ersten Woche der Frühlingsferien trafen sich jeweils vormittags vierzehn junge Menschen mit vier Leitern in unserem Dojo, um einen Eindruck von Aikido zu erhalten. In einer fröhlichen Atmosphäre haben wir miteinander erste Schritte in unserer spannenden Kampfkunst unternommen. Wir haben unsere Stärke gespürt, unsere Balance gefunden und erfahren, wie viel Kraft im Miteinander steckt.

Wir haben miteinander gelernt, uns mit Ruhe, Konzentration und Geschmeidigkeit zu bewegen, ganz ohne Wettkampf oder Gewalt.

Am Ende einer Woche voller Kampfsport-Erfahrung mit Bewegung, Spass und Teamgeist haben wir unsere Künste den Eltern, Verwandten, Freunden und Bekannten vorgeführt und sie eingeladen, sich mit uns auf den Matten aufs Aikido einzulassen.

Es war eine ganz tolle Woche und hat auch uns Leitern, Barbla, Pedro, Dario und Bruno so viel Freude bereitet, dass wir uns entschlossen haben diesen Kurs in der ersten Woche der Herbstferien nochmals anzubieten. Über das Sportamt der Stadt Zürich kann man sich für diese Ferienkurse anmelden.

Bruno Vollenweider



Ma-Ai (間合い)

Ma-Ai bezeichnet im Aikido die harmonische Distanz und das perfekte Timing zwischen Trainingspartnern. Es ist der Raum, der Sicherheit gewährt, aber auch den richtigen Moment für eine Aktion ermöglicht. Es ist keine feste Distanz, sondern abhängig von der Grösse der Personen und ob Waffen verwendet werden. Perfektes Ma-Ai bedeutet, ausserhalb der Reichweite des Angreifers zu sein, aber nah genug, um wirkungsvoll reagieren zu können.

Konkret bedeutet das, dass ein Angreifer einen Schritt nach vorne machen muss, um greifen zu können oder mit einem Schlag zu treffen. Nicht nur den Abstand, sondern auch das richtige Timing muss stimmen, der Moment, in dem eine Aktion startet.

Die Prinzipien des Ma-Ai stammen aus dem Schwertkampf (Kenjutsu). Beim Arbeiten mit Waffen (Bokken, Jo, Tanto) muss der Abstand natürlich grösser, aber auch «richtig» sein.

Der Begriff setzt sich aus zwei Schriftzeichen zusammen:

Ma (間) Raum, Distanz, Intervall

Ai (合) Passend, harmonisch, zusammenkommen

Auch im Alltag ist die richtige Distanz wichtig beim Zusammentreffen, Grüssen und Kommunizieren.

Je nach Kulturkreis ist dieser Abstand verschieden. Es geht darum, dass sich niemand bedrängt fühlt, dass die persönliche Grenze respektiert wird.

Hans-Jörg Wettstein

CLUB NEWS

Stages

25.-27. September 2026
Hiroshi Ikeda Shihan (8. Dan)
Aiki-Kai Zürich

3. Oktober 2026
FSA-TK
Aikido-Club Gryon

31. Oktober-1. November 2026
Robert Dalessandro Shihan (6. Dan)
Budokan Lausanne

21. November 2026
FSA-TK
Dan/Kyu Vorbereitung und Prüfung
Budokan Lausanne

12.-13. Dezember 2026
Malcolm Tiki Shewan Shihan (7. Dan)
Aiki-Kai Zürich

Thematische Keiko

Neu werden jeden 3. Freitag im Monat thematische Keiko angeboten. Dani und Ivo fokussieren auf Waffen (Tanto-Dori, Jo-Dori, Jo-Nage). Die Keiko sind offen für alle. Macht mit am:

18. September / 16. Oktober /
20. November / 18. Dezember 2026 /
15. Januar 2027
Immer von 18:00-19:30 Uhr

Aiki-Kai Mitglieder-Info :

Rolf Zuberbühler
zuberbuehlerrolf@gmail.com

Hans-Jörg Wettstein
hjwettstein@greenmail.ch

Die nächste Ausgabe erscheint im Februar 2027.

Archivbild



Am 14. Dezember 1993 besuchte Nobuyoshi Tamura Sensei mit seiner Frau Rumiko unser Dojo, zu Ehren des 65. Geburtstages unser Club-Gründers Freddy Jacot-Descombes.

Club-Stage

Am Samstag 14. November 2026 findet wieder ein Club-Stage statt.

Leitung: Rolf und Bruno

Keiko von 10:00-12:00 und 15:00-17:00 Uhr, Prüfungen ab 17:00 Uhr, anschliessend gemeinsamer Potluck.

Graduierungen

Im Aiki-Kai wurden folgende Prüfungen abgelegt und bestanden:

- 4. Kyu: Luiz Morales am 2. Juli 2026
- 5. Kyu: Nathalie Peyer am 3. März 2026
- 6. Kyu: Anastasiia Oksinkovska, Dmitrij Burlak, Mohamed Benzyane Fathi am 6. Juli 2026
- 6. Kyu: Nelson Abplanalp am 8. Juli 2026

Am 9. Mai 2026, anlässlich des Stages der FSA-TK, haben folgende Mitglieder die Dan-Prüfung abgelegt und bestanden:

- 2. Dan: Serge Droz, Yves Ebnöther, Diego Piciocchi
- 1. Dan: Ruedi Kohler, Pedro Nunez

Im Kindertraining vom 8. Juli wurden folgende Prüfungen abgelegt:

- 8. Kyu: Moritz Baumann, Karin Danemer, Thaye von Ledebur
- 7. Kyu: Adriana Hölzle
- 6. Kyu: Morris Hari
- 5. Kyu: Vega Hari, Stina Stäubli

Herzliche Gratulation an Alle !