



Randori – das Chaos ergreifen

乱取り

1957 erzählt O'Sensei, wie er das Studium der Kampfkünste begann. Auf der Suche nach «einer wahren Form des Budo», wurde er enttäuscht, da all die ihm bekannten Künste sich ausschliesslich mit dem Kampf «Mann-gegen-Mann» beschäftigten^[1]. Diesen «Mangel» hat O'Sensei zu beheben versucht und so umfasst Aikido heute eine grosse Vielfalt von Übungsformen, welche Tamura Sensei ausführlich in seinem Buch «Aikido - Etikette und Weitergabe»^[2] beschreibt. Die wohl anspruchsvollste Übungsform macht keine Vorgaben in Bezug auf die Anzahl Angreifer, die Art des Angriffes und Tori's Antwort. Die Schwierigkeit dieser Übung drückt sich denn auch im Namen aus: «Randori». Was zuweilen verkürzt mit «freies Üben» übersetzt wird, leitet sich ab aus den Begriffen Ran (Chaos) und Dori (Ergreifen) und drückt die physische und emotionale Situation aus, in die der Übende geworfen wird.

Beim Randori gibt es sicher taktische Grundsätze zu beachten, die bereits Musashi Miyamoto 1643 in seinem Buch der Fünf Ringe erwähnt hatte^[3]. Am Ende des «Buchs des Wassers» widmet sich Musashi dem «Kampf gegen mehrere» und verdeutlicht Punkte, die sich vom Schwertkampf direkt aufs Randori im Aikido übertragen lassen. «Greifen sie an, so beobachte die Situation genau, und fechte zunächst gegen den, der dich zuerst angreift. Achte, indem du deine Augen nach allen Seiten hin offen hältst, auf den Rhythmus, in dem deine Gegner angreifen... Hast du einen niedergeschlagen, so darfst du in deiner Stellung nicht verharren... Dringe kraftvoll auf die Gegner ein, wo immer sie angreifend näher kommen... Eine in jeder Situation richtige Technik ist es, die Gegner so zu treiben, dass sie aufgereiht sind wie die Fische auf einer Schnur. Hast du sie soweit, schlage sie nacheinander nieder, ohne ihnen Raum zur Bewegung zu lassen.» Zentral sind auch im Randori das Beobachten der Situation, das Erkennen des Rhythmus der Angreifer, das Eindringen auf den Angreifer (Irimi) und das Nicht-Verharren-beim-Angreifer nach Ausführen der Technik... und natürlich was Musashi das Aufreihen der Angreifer wie «Fische auf einer Schnur» nennt. So hat man jederzeit den Rücken frei hat und wirft einen neuen Angreifer direkt in Richtung der anderen Angreifer.

Welche Fertigkeiten sind es, die Tori im Randori ausdrücken kann und soll? Natürlich ist technisches Können eine Voraussetzung, um im Randori zu bestehen... auf den ersten Blick geht es um Effizienz und Effektivität. Doran

Fortsetzung auf Seite 2

Editorial

Denken oder Fühlen? Als Menschen können wir beides – es sind Voraussetzungen dafür, wie wir uns als Menschen definieren. Wenn wir Aikido lernen, dann brauchen wir beide Eigenschaften – mindestens zu Beginn, wenn wir eine neue Technik oder eine neue Anwendung einer bekannten kennen lernen. Es hilft mir intellektuell zu lernen, wo meine Füsse, meine Hände, mein Körper sind und wie sich die verschiedenen Teile durch den Raum bewegen müssen. Sehr schnell aber hilft das Denken nicht mehr weiter. Das Fühlen und Spüren werden wichtiger. Ob der Winkel zu meinem Uke kleiner oder grösser sein muss, kann ich kaum erdenken, ich muss es erfühlen.

Fühlen und Spüren sind auch die Eigenschaften, die es uns ermöglichen, Trauer und Freude zu spüren – Trauer über den Tod unseres Kollegen und Freundes Eugen Mauch, Freude über die schönen und gelungenen Begegnungen bei uns im Dojo oder bei einem der vielen Stages, die wir besuchen dürfen.

Habt ihr etwas Schönes im Zusammenhang mit Aikido erlebt, gespürt, gefühlt oder gedacht? Teilt diese Erlebnisse! Eure Texte (und Bilder) nehme ich gerne entgegen.

Jens-Christian



Eugen Mauch

15.8.1920 - 10.6.2012

Am Sonntag 10. Juni ist Eugen Mauch, unser ältestes Club-Mitglied, gestorben. Noch mit 89 Jahren kam er regelmässig ins Training. Dann erlitt er einen Hirnschlag, musste mit seiner Frau Stefanie aus der Wohnung ins Altersheim ziehen und ist nun dort gestorben.

Eugen hatte kein einfaches Leben. Er war während des 2. Weltkrieges im Militär, danach kamen wirtschaftlich schwere Zeiten. Er arbeitete in verschiedenen Berufen, darunter auch einige Jahre in Argentinien.

Daneben machte er immer Sport: Leichtathletik, Turnen, Boxen, Ringen. Er war dabei, als Freddy Jacot 1959 den Judo und Jiu Jitsu Club Swissair gründete. Er erlebte, wie Freddy die ersten Aikido-Meister einlud und 1971 den Aikido Club Swissair schuf. Aus diesem wurde dann etwas später der Aiki-Kai Zürich.

Während vielen Jahren kümmerte sich Eugen intensiv um die Pflege und das Wohlergehen seiner Frau Stefanie. Daneben kam er regelmässig ins Montags-Training von Freddy. Während Jahren traf man die beiden vor dem Training beim Schachspielen an, denn das war die zweite Leidenschaft von Eugen, in der er es zu einer grossen Meister-

Sensei streicht klar heraus, dass es im Aikido und insbesondere im Randori nicht ums Kämpfen geht, sondern darum, dass Tori ohne Unterbruch und ohne Einsatz von Kraft die Energie jedes Angreifers aufnehmen und weiterleiten kann [4]. Für Takahashi Sensei geht es beim Randori nicht um Triumph, sondern darum auch unter Druck die Ruhe nicht zu verlieren und die Wahrnehmung in dynamischen und nicht vordefinierten Situationen zu schärfen [5]. Ein weiteres wichtiges Element im Randori ist meines Erachtens die Flexibilität von Körper und Geist, bedingt durch die Unvorhersehbarkeit der Ereignisse: Angriff, Verteidigung und Ukemi entstehen im Moment. Tori und Uke treffen im Verlauf dieser komplexen Begegnung keine bewussten, kontrollierten, sondern intuitive Entschiede, welche ihr grundlegendes, körperliches Verständnis von Aikido widerspiegeln.

Wie soll nun aber Randori geübt werden? Wie im Aikido generell, gibt es hierzu unterschiedliche und gegensätzliche Vorstellungen. Da körperlicher und emotionaler Druck «Zutaten» des Randori sind, wird klar, dass diese Übungsform erhebliche Gefahren birgt. Sicherheit ist oberstes Gebot im Dojo und es gilt im Randori, den Rahmen so zu setzen, dass jede Person, unabhängig von Alter und Niveau, ohne Angst vor Verletzungen Randori üben kann. Takahashi Sensei schreibt über Randori sehr treffend [5]: «Die Vorstellung, jederzeit zu triumphieren und unversehrt aus solchen Begegnungen hervorzugehen, ist eine Illusion. Zeit ist die Richtschnur aller menschlichen Dinge und wenn die körperliche Verfassung schwindet, müssen wir anerkennen, dass der Durchschnittsmensch schlussendlich der Realität von Verletzungen, verursacht durch unvorhersehbare Umstände und gut gemeintem, aber unkontrolliertem Optimismus nicht entgehen kann». Auch O'Sensei [6] weist in seiner ersten «Merkregel zum Üben im Dojo» darauf hin, dass alle Techniken tödlich sein können und man sich keinesfalls auf ein Kräftemessen einlassen darf.

O'Sensei's dritte «Merkregel zum Üben im Dojo» lautet [6]: «Übe immer in freudvoll erregter Stimmung». Dies gilt auch fürs Randori und zentral für mich ist, dass Uke und Tori an positiver Erfahrung reicher aus dieser gemeinsamen Begegnung hervorgehen. Als Tori bin ich dankbar um Uke's verbale und non-verbale Rückmeldungen «...du hast dich zurückdrängen lassen» oder «...du hast die Linie aufgegeben». Wachsen kann man im Aikido nur gemeinsam und die dazu notwendige Rücksichtnahme ist eine Qualität, die ein Dojo auszeichnet. Pascal Krieger Sensei [7] erläutert das Prinzip des gemeinsamen Wohlergehens (Jita-Kyoei) so: «Im Budo braucht es zwei für eine erfolgreiche Technik; dass der eine dabei gewinnt oder verliert ist komplett zweitrangig» ... und er schreibt weiter: «Eine hervorragend ausgeführte Technik erfreut alle Beteiligten». Wer diese seltene Erfahrung im Randori schon einmal erleben durfte, weiss was gemeint ist.

Auch wenn wir zuweilen versagen, so sollten Freude, Sicherheit und gemeinsames Wohlergehen meines Erachtens auch im Randori an oberster Stelle stehen.

Daniel Perruchoud

[1] www.ufa-aikido.de/o-sensei/interview.php. Interview mit Ueshiba Morihei und Ueshiba Kisshomaru, erschienen in «Aikido» von Kisshomaru Ueshiba, Tokyo, 1957, S. 198-219. Übersetzung aus dem Japanischen stammt von Stanley Pranin und Katsuki Terasawa.

Fortsetzung auf Seite 3

- [2] Aikido - Etiquette et transmission - Manuel à l'usage des professeurs. Nobuyoshi Tamura (1991). Aix en Provence: Editions du Soleil Levant, ISBN 2-84028-000-0
Aikido - Etikette und Weitergabe - Handbuch für den Gebrauch des Lehrers. Nobuyoshi Tamura, Deutsche Uebersetzung (2000). Herausgeber: Aikido Shumeikan Dojo, Wien.
- [3] Das Buch der Fünf Ringe, Miyamoto Musashi (1643). V. Harris übersetzt durch J. Bode. Knaur Verlag München, ISBN 3-426-04129-4
- [4] Frank Doran (pers. Mitteilung, August 2012): «Primarily what I am looking for is does the examinee continue moving in such a way as to blend with each approaching attacker, demonstrating the most fundamental principles of aikido, or is he or she using force.»
- [5] Randori - an Aiki Perspective. Francis Takahashi (2012).
www.aikidoacademyusa.com > Forum > Mental Keiko
- [6] Budo Teachings of the Founder of Aikido. Morihei Ueshiba (1996). Kodansha International, ISBN 978-4770020703 (s. S.38 «Precautions for Training»:
1. Precaution 1: The original intent of bujutsu was to kill an enemy with one blow; since all techniques can be lethal, observe the instructor's directions and do not engage in contests of strengths
2. Precaution 3: Always train in a vibrant & joyful manner)
- [7] Ten - Jin - Chi. ou une approche calligraphique du Budô. Pascal Krieger (2005). Genève, ISBN 2-9503214-1-0 (s. S.52 «Mutual Prosperity»)

schaft gebracht hat. Freddy jedenfalls sagte, dass er fast immer verlorren habe. Nach dem Tod von Freddy traf man Eugen regelmässig im Training von Rolf, eben bis ins Alter von 89 Jahren.

Aikido habe ihm Wichtiges für das Leben mitgegeben, erzählte er uns, und ihn zu einem freundlichen und friedvollen Menschen gemacht. So wird er uns in Erinnerung bleiben.

Rolf und Hans-Jörg

Aikido und Waffen in Mürren

Bereits zum dritten Mal fand vom 21.-27. September der Lehrgang mit Cyndy Hayashi Sensei, 6. Dan, und Roland Spitzbarth Sensei, 5. Dan, statt. Am 20. September bestand Gelegenheit, Cyndy und ihre feine und humorvolle Art in unserem Dojo kennenzulernen. In Mürren konnte dann bis zu 6 Stunden pro Tag geübt werden – einerseits mit Roland, der jeweils in zwei Lektionen die Grundlagen von Bokken und Jo lehrte, und dann weitere 4 Stunden mit Cyndy in einem vielfältigen Programm, das von Grundlagen über Tanto-Übungen hin zu Tanto gegen Bokken und Randori reichte. Es war spannend zu erleben, wie die kraftvolle Art, die Roland im Umgang mit Waffen lehrte, auf die «Sanftheit» von Cyndy traf und wie auch in diesem scheinbaren Gegensatz Harmonie entstand. Cyndy schaffte durch ihre Fröhlichkeit eine wunderbar anregende Stimmung, die sich auf uns Übende übertrug. Trotzdem waren ihre Trainings vor allem mental anstrengend. Randori – zu zweit nur, dafür ist der Uke mit einem Tanto bewaffnet – stellt extrem hohe Anforderungen an die Konzentration und Beweglichkeit. In den besten Momenten gelang es uns, dieses «tödliche Ballett», wie Cyndy es nennt, über mehrere Angriffe und Verteidigungen hinweg, aufrecht zu erhalten.

Ein anderes Highlight waren die Bokken- und Jo-Einheiten im Freien. Das Üben der 31er Jo Kata von Morihito Saito Sensei^[1] mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau ist ein ganz besonderes Erlebnis.

Kombiniert mit einem Ausflug in die Berge, Erholung im Schwimmbad und Sauna und langen, lustigen Abenden im «Stübli» waren diese Tage mit Cyndy und Roland Freude pur. Aus unserem Dojo waren dieses Jahr leider nur Matthias Wiesmann und ich dort – in früheren Jahren waren wir mehr. Vielleicht sehen wir nächstes Jahr wieder eine höhere Beteiligung?

Jens-Christian Fischer

[1] www.youtube.com/watch?v=kKxZz2g0Gow



CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

6. - 7. Oktober 2012

Technische Kommission FSA
Aikido-Club Biel-Bienne

3. - 4. November 2012

Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan
Budokan Lausanne

24. - 25. November 2012

Gabriel Valibouze Shihan, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

8. - 9. Dezember 2012

Tiki Shewan Sensei, 6. Dan
Aiki-Kai Zürich

5. - 6. Januar 2013

Janet Clift Sensei, 5. Dan
Aiki-Kai Zürich

19. - 20. Januar 2013

Technische Kommission FSA
Aikido Dojo Sion

1. - 3. Februar 2013

Stéphane Benedetti Shihan, 7. Dan
Aiki-Kai Zürich

9. - 10. März 2013

Robert Le Vourc'h Sensei, 6. Dan
Budokan Lausanne

20. - 21. April 2013

Technische Kommission FSA
Aiki-Kai Zürich

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 Dezember 2012

Veränderung - Aikido am Freitag

Wie ihr euch erinnert, hat uns Stephan Corsten an der Generalversammlung im vergangenen April mitgeteilt, dass er ein eigenes Dojo eröffnen möchte. Jetzt geht sein Wunsch in Erfüllung und ab anfangs Oktober 2012 beginnt für ihn ein neuer Aikido-Abschnitt. Wir danken Stephan für sein Engagement im Aiki-Kai Zürich in den vergangenen Jahren und wünschen ihm für sein junges Dojo und auf seinem weiteren Aikido-Weg viel Erfolg.

Neu leitet ab dem 5. Oktober 2012 Hans Balmer die Lektion am Freitag um 19:30 h.

Hans wird am Freitag gern auf die Bedürfnisse der Teilnehmer (Waffen, Prüfungsthemen, Energie/Atemarbeit, etc.) eingehen.

Bringt also ruhig eure Anregungen und Wünsche ein – sei es vor Ort oder vorgängig per Mail an hanbal@bluewin.ch.

*Im Namen der Technischen Kommission des Aiki-Kai Zürich
Rolf & Daniel*

Gradierungen

Dario Zeo hat am 4. Juli 2012 die Prüfung zum 2. Kyu bestanden.

Am 22. September 2012, im Rahmen des 50 Jahre-Aikido-Jubiläums von Daniel Brunner, haben folgende Aiki-Kai Mitglieder ihre Dan-Prüfungen abgelegt und bestanden:

- Matteo Laffranchi, 1. Dan
- Phillipe Baur, 2. Dan
- Stephan Corsten, 4. Dan

Wir gratulieren allen ganz herzlich!

Nächste Kyu Prüfung:

Mittwoch, 14. November 2012

Nächste Dan-Prüfung:

6.-7. Oktober 2012

TK FSA
in Biel