



## Der Aiki-Kai Zürich in Bewegung

Aikido lebt vom kontinuierlichen Üben und von der dynamischen Bewegung und auch in unserem Club ist beides zentral. Zum zweiten Aspekt schrieb Rolf im Jahresbericht im Infoblatt 1/2009: «Was unser Dojo zu bieten hat, ist einmalig. Darum liegt mir auch seine Zukunft am Herzen: Wie geht es in 10, 15 und mehr Jahren weiter? Natürlich hoffe ich, dass unsere bewährten und erfahrenen Lehrenden und auch meine Vorstandskollegen noch viele Jahre weiter wirken können und wollen. Aber fast alle von uns sind in der zweiten Lebenshälfte. Darum ist es wichtig, dass wir Raum schaffen für jüngere Leute, die bereit sind, hier Aufgaben und Verantwortungen zu übernehmen...»

Seither hat sich in unserem Club vieles bewegt. Seit Frühling 2009 leiten Alex, Ivo, Michi G., Michi M. und Michi S. gemeinsam einen Einführungskurs: Oft sind sie alle fünf anwesend und unterstützen die Mitglieder beim Üben und bei der Prüfungsvorbereitung tatkräftig. Ein aktiver Austausch findet auch am Montag statt, die fünf Jungtrainer sind so über die Jahre zu einer sehr gut funktionierenden Gruppe zusammengewachsen. 2013 ist die Technische Kommission (TK) um diese fünf sowie um Van Thang erweitert worden. Die Neuen haben sich als aktive Mitglieder in der TK eingelebt und übernehmen Verantwortung insbesondere beim Unterrichten, beim Leiten von Prüfungen, beim Organisieren von Stages und in der Zusammenarbeit mit unserem Verband der FSA. Seit 2015 unterrichten verschiedene neue TK-Mitglieder gemeinsam mit erfahrenen Lehrern in Tandems, also in alternierend geleiteten Trainings, erweitern so ihre Unterrichtspraxis und geben unserem Dojo neue Impulse aufgrund von Erfahrungen, die sie von Aikido-Lehrgängen mitbringen. Der Austausch in der TK in dieser Zusammensetzung ist offen, aktiv und von Wertschätzung geprägt. Klagen andere Vereine über akuten Trainermangel – im Aiki-Kai Zürich haben wir es besser: Die jungen Aikido-Lehrer sind gerne bereit, im Rahmen ihrer Möglichkeiten Verantwortung zu übernehmen.

Die TK hat viel Zeit und Sorgfalt in die Ausarbeitung des nächsten Schritts beim Generationenwechsel investiert und einen neuen Trainings-Stundenplan ausgearbeitet, der nach den Sommerferien 2017 beginnt (s. auch Beilage). Dabei geht es um mehr als den Generationenwechsel! Weitere Hauptanliegen sind Wachstum und Verjüngung der Mitgliederbasis sowie ein hochstehendes Aikido-Angebot durch Kombination der Erfahrung von etablierten und dem Elan von jüngeren Lehrern.

Neu finden von Montag bis Donnerstag pro Abend drei Trainings statt. Das frühe Training dauert praktisch unverändert von 18.00 bis 19.20 h. Das zweite Training findet von 19.30 bis 20.30 h, das dritte Training von 20.30 bis 21.30 h statt. Das dritte Training schliesst zeitlich unmittelbar an das zweite an (mit einer kleinen Trinkpause dazwischen), es baut inhaltlich darauf auf – und es startet ohne Aufwärmen. Es bietet sich durchaus an, das zweite und dritte Abendtraining zu kombinieren. Und: wer zwingend um 21 h die Matten verlassen muss, kann dies nach Absprache mit dem Lehrer natürlich tun. Am Freitagabend findet das Training von Hans weiterhin von 19.30 bis 21.00 h statt,

## Betrachtungen zu Aikido: Le moteur bleu

In meinen Anfängen als Aikidoka haben meine Lehrer mir oft Dinge gesagt wie: «mehr aus dem Zentrum!» oder «mit dem Bauch!». Ich war daraufhin zwar sehr bemüht, aber auch etwas ratlos: Was heisst denn das genau? Ist das irgendwie esoterisch-feinstofflich gemeint? Geht es hier um dieses mysteriöse «Ki»? Hilft es, wenn ich mich auf meinen Bauch konzentriere und mir vorstelle, dass sich darin auf irgendeine Weise Energie sammelt? Obwohl solche feinstofflichen Aspekte sicher ihre Berechtigung haben, kann man das Ganze auch sachlich, konkret und physisch erleben und beschreiben. «Mit dem Bauch» heisst für mich: Es ist eben der Rumpf, der sich in erster Priorität bewegt, nicht die Arme und Hände. Diese sind am Rumpf befestigt und folgen in natürlicher Weise der Bewegung des restlichen Körpers. Selbstverständlich bleiben die Arme dabei weder stocksteif noch völlig schlaff – sie bewegen sich aktiv mit, soweit nötig und sinnvoll. Diese auch von aussen wahrnehmbare Einheit ist es, die einen Grossteil der Schönheit der Bewegungen ausmacht und die sehr treffend beschrieben wird in Heinrich von Kleists Essay «Über das Marionettentheater». Dass der Ursprung der Bewegung im Körperschwerpunkt und der unteren Körperhälfte liegt – dem «moteur bleu» (blau wegen dem Hakama), wie es Stéphane Benedetti nennt – unterstreicht die Wichtigkeit des Sabaki, auf die in einem früheren Beitrag schon Alex hingewiesen hat.

*Michael Schnellmann*



Mitgliedergalerie:

**Beat Huber**

Die Budo-Biografie von Beat gleicht einem bunten Strauss von 38 Jahren Aikido. Nach dem Start 1978 im Aiki-Kai Basel bei J.C. Aegerter folgen Stages in Le Brassus bei Tada, Ikeda und Fujimoto Sensei, 1980 der erste «Ki no Renma» unter Tada Sensei in Rom, ab 1984 tägliche Workouts im Aikikai New York bei Yamada Sensei und bei einem Stage in Boston das erste Keiko mit Tamura Sensei! 1987 absolviert Beat den Shodan-Test bei Yamada Sensei. Neu in Zürich geht's ins Ikeda Dojo. 1989 folgt ein Abstecher zu Kurt Bartholet ins Aikido Zürich-Nord. Seit 1990 trainiert Beat im Aiki-Kai Zürich. In diese Zeit fallen seine Tests zum 2. und 3. Dan bei Didier Venard in Lausanne 2007 und 2012. Aikido ist für Beat nicht mehr wegzudenken, wie er sagt, wegen der Schärfung der Wahrnehmung und Schulung eines offenen, wachen und nicht anhaftenden Geistes: die Basis für innere Ruhe und Klarheit. Diese ist für Beat, der sich beruflich mit Kunst und Gestaltung beschäftigt, auch für seine Arbeit zentral. Seit dem Besuch der Kunstgewerbeschule Basel und dem Studium für Bauliches Gestalten folgen zahlreiche Ausstellungsprojekte im In- und Ausland. Dazu ist er aktiv beteiligt im Kollektiv [www.eggnspoon.ch](http://www.eggnspoon.ch). Mit Beat trainieren zu können ist stets ein Geschenk, bringt er doch mit seiner heiteren und herzlichen Art, verbunden mit grosser Ernsthaftigkeit und starker Präsenz die positive Energie des Aikido unverwechselbar zum Ausdruck.

*Dieter Hoffmann*

bei den Trainings über Mittag und am Samstagmorgen bleibt alles wie bisher. Das Kindertraining vom Freitag wird nach den Sommerferien 2017 leider nicht mehr stattfinden. Alex gibt die Leitung aus familiären und beruflichen Gründen ab. Wir konnten keinen Nachfolger finden, nicht zuletzt weil das Training schon am Nachmittag beginnt. Über Jahrzehnte haben Barbla und Bruno das Kindertraining am Freitag aufgebaut und zur Blüte gebracht. Für ihr grosses, umsichtiges und selbstloses Engagement danken wir beiden ganz herzlich! Barbla und Bruno bieten weiterhin ein Kindertraining an, am Mittwoch von 16.00 bis 17.15 h. Wir hoffen, dass viele Kinder und Jugendliche vom Freitag- auf den Mittwochkurs wechseln werden!

Der neue Stundenplan bietet insgesamt ein grösseres Trainingsangebot, die jungen Trainier können mehr Verantwortung übernehmen und dies ohne allzu grosse Einschnitte für euch als Mitglieder. Wobei ein Einschnitt hier besondere Erwähnung verdient: Rolf wird nur noch ein Training leiten. Nicht etwa weil ihm das Unterrichten keinen Spass machen würde – das Gegenteil trifft zu – sondern weil ihm der gelungene Generationenwechsel ein grosses Anliegen ist. Rolf wird weiterhin zweimal pro Woche im Dojo präsent sein, ebenso an den Stages am Wochenende, an denen er weiterhin auch unterrichten wird.

Die Vision der Technischen Kommission ist es, den Fortbestand unseres Dojos über Jahrzehnte zu sichern, den Mitgliedern ein hochwertiges Aikido-Angebot und breite Unterstützung zu bieten sowie Prüfungen und Lehrgänge zu organisieren. Wir sind überzeugt, dass wir mit dem neuen Stundenplan einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung machen. Wir wünschen euch allen viel Freude und viele Fortschritte auf eurem Aikido-Weg!

*Für die Technische Kommission des Aiki-Kai Zürich  
Daniel Perruchoud und Rolf Zuberbühler*

**Trainingsplan** gültig ab August 2017

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00						Herbert
11:00						
12:00						
13:00			Van Thang	Hans		
14:00						
15:00						
16:00			Kindertraining Barbla & Bruno			
17:00						
18:00						
19:00	Michi G	Hans	Rolf	Herbert & Alex		
20:00	Michi M	Ivo	Bruno	Dani	Hans	
21:00	Dani	Herbert	Michi G	Michi S & Ivo		
22:00						



## Stage mit Robert Dalessandro Sensei in Lausanne, 11./12. März 2017



Es war ein wunderschöner Samstagmorgen als wir, ein kleines Grüppchen von vier Aikidoka des Aiki-Kai Zürich, im Budokan Dojo in Lausanne eintrafen. Weil Dalessandro Sensei aus Lyon (F) noch nicht da war, machte Didier Venard Sensei den Anfang. Kurz danach tauchte Robert Dalessandro Sensei auf, der an der Grenze wegen Stau (Autosalon Genf) aufgehalten wurde. Er hat die Lektion übernommen und mit der gleichen Technik, Kokyunage aus Katadori, weitergeführt. Dabei legte er besonderen Wert auf die Ausrichtung und Verbundenheit der Zentren von Uke und Tori. Will heissen: Mein Zentrum ist auf Uke ausgerichtet und verbindet sich mit Ukes Zentrum, beim Wurf lasse ich die Hüften fallen und verzichte auf Kräfteinsatz der Arme.

Am Nachmittag ging es weiter mit dem Angriff Katadori, aber nun zu Ikkyo. Hier betonte Sensei unter anderem ein Konzept (Prinzip), das er mit dem Ausdruck «aller au bout de la force» (bis zum Ende der Kraft gehen) umschrieb. Für mich persönlich war dies eine hilfreiche Metapher, die man vielleicht auch als «zur Leere kommen» übersetzen könnte. Das mag etwa heissen, Ukes Angriff auf die Schulter nicht zu früh mit der Technik Ikkyo zu beantworten, weil sonst die Gefahr besteht, dass ich gegen seinen starken Arm arbeite und so ein Gegeneinander kreierte. Aiki ist dann nicht möglich. Gelingt es mir jedoch, die Sensitivität und Geduld zu entwickeln, die es braucht, um «zum Ende der Kraft» zu kommen und den Schulterangriff ins Leere laufen zu lassen (wichtig: bei gleichzeitigem Atemi in Ukes Gesicht), kann ein neutraler Moment entstehen, aus dem heraus Ikkyo ohne Konfrontation (Widerstand) möglich ist.

Das wiederum erfordert eine innere Haltung des «Nicht-Kämpfens» und es wird einem klar, wie alle Prinzipien des Aikido zusammenhängen. «Changer le comportement» (das Ganze, die Gesamtheit verändern) nannte es Dalessandro Sensei: Ich kann nicht entspannt sein, wenn Shisei (die Haltung) nicht stimmt, was wiederum verhindert, dass ich zentriert bin, was bewirkt, dass der Geist unruhig ist und möglicherweise Emotionen mich antreiben, etc. Dieser Stage hat uns, unter anderem, ein erstrebenswertes Ziel des Aikido nähergebracht: Die Vereinigung von Geist (Mind), Emotionen (Herz) und Körper.

*Toni Lauper*

### Unsere Trainings: Kindertraining bei Barbla Früh und Bruno Vollenweider, Mittwoch, 16:00-17:15 h

Nach den Sommerferien 2016 starteten Barbla und Bruno diesen Mittwoch-Kinderkurs neu, nachdem sie über viele, viele Jahre den Kinderkurs am Freitag unterrichtet hatten. Entsprechend ist das Kindertraining am Mittwoch erst am Anlaufen. Die Gruppe ist eher klein – umso intensiver und konzentrierter ist die Stimmung und der Unterricht selbst.

Dieser beginnt stets mit Spielen, und zwar mit Varianten von «Fangmich», die mit Rollen kombiniert sind. So können die Kinder ihren im Überfluss vorhandenen Bewegungsdrang ausleben und sich dem Aikido spielerisch annähern. Danach wird das Rollen an sich geübt: Vorwärts, rückwärts, ganz klein, ganz gross, ganz laut, ganz leise oder gar über ein Hindernis. Rollen erlernen die Kinder erstaunlich schnell, es macht ihnen viel Spass und vermittelt eine gute Portion Selbstvertrauen. So sind die Kinder dann bereit, um Aikido-Techniken im engeren Sinn zu lernen. Da geht es ja um anspruchsvolle, komplexe Bewegungsabläufe. Eine gute Auswahl von für Kinder geeignete Techniken, sowie oftmalige Repetition führen zum Erfolg. Shihonage beispielsweise wird immer geübt. Die Kinder spüren, dass sie Fortschritte erzielen.

Schon bald fühlen sich die Techniken gut an und sie sehen schön aus. Das schafft Motivation und strahlende Gesichter bei den Kindern – und auch bei Barbla und Bruno.

*Alexander Büchi*

## CLUB NEWS

### Stages

12. - 16. Juli 2017

FSA-Sommer-Lehrgang 2017

Tiki Shewan Shihan (6. Dan)

Didier Venard Shihan (6. Dan)

Rolf Zuberbühler (6. Dan)

Christine Venard (6. Dan)

Budokan Lausanne

17. Juli - 18. August 2017

Sommerferien Aiki-Kai Zürich

Abendtrainings Mo und Do,

19:00 - 21:00 h

Mittagstraining Mi, 12:00 - 13:15 h

Ukemi-Training Mi, 19:00 - 21:00 h

9. - 10. September 2017

Claude Pellerin Shihan (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

29. September - 1. Oktober 2017

Hiroshi Ikeda Shihan (7. Dan)

Aiki-Kai Zürich

7. - 8. Oktober 2017

TK FSA

Aikido-Club Gryon

4. - 5. November 2017

Luc Bouchareu Shihan (7. Dan)

Budokan Lausanne

25. November 2017

Dan/Kyu Vorbereitung + Prüfung

Budokan Lausanne

9. - 10. Dezember 2017

Tiki Shewan 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 September 2017

## Sommerprogramm, ausserordentliche Generalversammlung, Einführungskurse

Während den Sommerferien (Montag, 17. Juli bis Freitag, 18. August 2017) haben wir wie üblich ein Sommer-Spezialprogramm. Es finden jede Woche vier Trainings statt: Am Montag und am Donnerstag von 19.00 – 21.00 h bei verschiedenen Trainern, am Mittwoch über Mittag von 12.00 – 13.15 h bei Van Thang und am Mittwoch von 19.00 – 21.00 h Ukemi-Training mit Michi G. und Michi M. Nützt die Gelegenheiten für ausgiebiges Üben!

Wie wir im letzten Heft bekanntgeben mussten, ist unser lieber Freund, unser aktives Mitglied und Kassier Jürg Thöny Ende Januar 2017 unerwartet und viel zu früh von uns gegangen. Der Abschluss der Jahresrechnung des Vereinsjahres 2016 verzögerte sich dadurch, insbesondere weil wir erst seit kurzem Zugriff auf unsere Bankkonten haben. Wir werden, wie an unserer Generalversammlung (GV) im März dieses Jahres angekündigt, eine ausserordentliche GV einberufen, um den Jahresabschluss und das Budget zu behandeln. Diese wird nach den Sommerferien stattfinden. Eine Einladung folgt.

Gleich nach den Sommerferien, ab Montag, 21. August 2017 laufen unsere neuen Einführungskurse an, und zwar am: Montag, 18.00 h, Mittwoch, 12.15 h und Mittwoch, 19.30 h. Die Einführungskurse laufen über drei Monate und sind gratis. Bitte macht mit den beigelegten Flyern in eurem Bekanntenkreis Werbung – und verweist auf unsere Homepage: [www.aikikai-zuerich.ch](http://www.aikikai-zuerich.ch)!

*Alexander Büchi*

## Gradierungen

Am 9. März 2017 haben Daniel Weber und Pedro Nunez ihre Prüfung zum 5. Kyu, sowie Mojmir Mutny seine Prüfung zum 3. Kyu erfolgreich absolviert. Bruno Vollenweider wurde von Frank Doran Shihan zum Sandan befördert. Hien Du Ngoc hat am 20. Mai 2017 ihre Nidan-Prüfung mit Bravour abgelegt. Herzliche Gratulation!

## Der Aiki-Kai Zürich im Bild

