

Termine ASL

*immer MI 16- 17 Uhr Kinder I

*immer MI 17- 18 Uhr Kinder II

*immer MI 19:30- 21 Uhr Erwachsene

*immer FR 18:30- 20 Uhr gemeinsam

Waffentraining SA 12:30- 14 Uhr

27. Oktober 2012

03. November 2012

10. November 2012

24. November 2012 Ganztägiger interner Stage mit Prüfungen und abends vorgezogenem Weihnachtsessen. Siehe Einladung unten.

ACSA Termine

12. – 13 Januar 2013

02. Februar 2013

23.März 2013

06.April 2013

15.Juni 2013

07. - 13.Juli 2013

06.- 08.September2013

12.- 13.Oktober 2013

07.Dezember 2013

ACSA – Stage in St. Gallen

Intern. Winterstage Zürich

Yudansha/Lehrgang für Schwarzgurt Urdorf

ACSA Lehrgang Fricktal

ACSA – Stage in Bern

Intern. Sommerstage in Saignelégier/JU

ACSA – Jahrestreffen Sursee

ACSA – Stage Genf

Yudansha/Lehrgang für Schwarzgurt Urdorf



Kindersage in Aarau vom 08. September 2012

Ein nebliger Herbsttag im September. Insgesamt sechs Kinder der ASL haben sich für diesen Samstag angemeldet. In Aarau mussten wir vier Etagen rauf, da haben wir uns schon mal ein wenig aufgewärmt. Das war lustig-. Bevor wir anfangen zogen wir uns um und jeder der noch nicht bezahlt hat, tat dies noch. Wir rannten ein bisschen rum, übten die Rollen und sassen wartend im Seiza. Wir trainierten den ganzen Morgen mit Stephan. Er legte viel Wert auf Disziplin und Perfektion. Nach dem spannenden Morgen assen wir zu Mittag. Es gab Spaghetti und Salat und zum Dessert Kuchen. Dann hatten wir eine halbe Stunde Pause. Am Nachmittag hatten wir Unterricht mit Renata, doch plötzlich mussten wir ins Treppenhaus zum weiter trainieren, weil es in der Küche brannte. Ein alter Ofen war irgendwie überhitzt, doch Renata hatte alles völlig im Griff. Wir trainierten also im Treppenhaus weiter. Es war aber überhaupt nicht schlimm, es hat trotzdem Spass gemacht. Der Trainingstag war sehr lehrreich und toll organisiert. Ich freue mich bereits auf den nächsten Stage.

Elias Greder



ACSA Jahrestreffen in Sursee vom 14.-16. September 2012

Gut gelaunt und bei schönstem Wetter haben sich die Mitglieder der Aikido Schule Leimental am frühen Nachmittag des 14. September in Bottmingen versammelt, um gemeinsam an das Jahrestreffen 2012 der ACSA nach Sursee zu fahren.

Aufgeteilt auf zwei grosse Autos - und mit ausserordentlich viel Gepäck (!) – ging es Richtung Sursee. Wir hatten genug Zeitreserven eingeplant, damit vor Beginn des Trainings noch diverse organisatorische Arbeiten erledigt werden konnten.

Trotz des Zeitverlusts auf der Autobahn hatten wir noch genügend Zeit, so dass man sich vor Ort auf dem Campingplatz einrichten konnte. Ein Teil der Gruppe hat sich dann frühzeitig auf den Weg zur Halle gemacht, da noch diverse organisatorische Aufgaben zu erledigen waren – so die Einrichtung der Halle oder die Organisation eines Blumenstrausses etc.

Die Halle erwies sich als genügend gross – entsprechend war auch die Anzahl der Tatami gewaltig. Mehrere Paletten Matten standen bereit und mussten noch verlegt werden. Zum Glück waren schon diverse Teilnehmer – insbesondere Teilnehmer aus der welschen Schweiz – frühzeitig vor Ort, so dass mehrere Leute sich damit beschäftigten, die Matten ordentlich und sinnvoll zu verlegen. Unter den Helfer waren auch diverse Dan-Träger – das Verlegen der Matten wurde nicht den unteren Graden überlassen. In anderen Kampfdisziplinen wäre dies undenkbar und spricht für die Philosophie von Aikido. Ohne mathematisch die Ordnung der Matten zu bestimmen, hat die Anzahl exakt gepasst – auch wenn die letzte Matte dann noch zuerst geputzt werden musste, damit keine Lücke entstand. Nachdem noch der entsprechende Dojo-Schmuck organisiert und präpariert wurde (auch ein Tisch für das Bild von O-Sensei konnte Dank dem Abwart noch gefunden werden), war die Halle soweit vorbereitet, dass das Training beginnen konnte.

In der Umkleidekabine kam dann für gewisse Teilnehmer der Aikido Schule Leimental die Ernüchterung – die Kyu-Grade waren absolut in der Minderzahl, das heisst praktisch jeder hatte ein Hakama an. Eine gewisse Unsicherheit, ob man hier als unterer Kyu-Grad auch wirklich am richtigen Platz sei, hat sich dann doch ein wenig manifestiert.

Das Bild in der Halle war das gleiche – bis auf ca. 12 Kyu-Gradierte waren ausschliesslich Dan-Träger anwesend. Die Aikido Schule Leimental hatte einen wesentlich Anteil an Kyu-Gradierten beigetragen – in Relation zur gesamten Anzahl an Vereinsmitglieder dürfte unser Verein sowieso überproportional vertreten gewesen sein, was ich und hoffentlich auch die anderen Teilnehmer der Veranstaltung eher als Vorteil gesehen haben.

Das Training am Freitagabend wurde vollständig durch Gildo Mezzo (6. Dan) geleitet. Ziel der Trainingseinheit war es, die Bewegungs-/Haltungsbasis der Teilnehmer zu verbessern. Es wurde darum intensiv an korrekten Bewegungsabläufen, der Ausrichtung auf einer Linie sowie einer korrekten, zentrierten Körperhaltung gearbeitet.

Dass diese Elemente zentral für Aikido sind, konnte anhand der Übungen schnell festgestellt werden. Anfangs war Gildo Mezzo nicht sehr zufrieden mit den Teilnehmern – entsprechend wurden die Übungen unterteilt oder einzelne Passagen separat trainiert (alleine für Irimi wurde bereits beträchtlich Zeit eingesetzt). Der gewünschte Erfolg trat jedoch mit fortschreitendem Training ein und auch die Teilnehmer konnten durch diese – obwohl einfachen, aber zentralen Punkte – profitieren, so dass auch Gildo Mezzo dann am Schluss doch zufrieden war.

Zum Abschluss wurden die gelernten Techniken mit Hilfe des Bokken nochmals überprüft. Jetzt konnte man auch mit der Waffe erkennen, dass diese Basisarbeit unabdingbar ist.

Die erste Trainingseinheit hat – zumindest bei mir – zu folgenden zentralen Erkenntnissen geführt:

1. Der Blick geht niemals auf den Boden oder zum Trainingspartner – der Blick ist wesentlicher Bestandteil der Technik. Stimmt die Blickrichtung nicht, kann die Technik meist nicht korrekt ausgeführt werden, da die Energie in die falsche Richtung geht.
2. Die Ausrichtung des Oberkörpers in Relation zu den Beinen ist zentral. Es kann kein KI aufgebaut werden, wenn der Oberkörper nicht die richtige Stellung hat. Gildo Mezzo hat dies eindrücklich mittels der Trainingseinheit demonstriert und hat konsequent den Blick und die Ausrichtung des Oberkörpers bei den Teilnehmern korrigiert.

Nach drei Stunden Training waren wir dann alle erledigt, auch wenn die geübten Techniken physisch nicht extrem anspruchsvoll waren.

Für den Abend gab es kein spezifisches Programm – die Mitglieder der Aikido Schule Leimental haben sich selber organisiert und man hat den Abend gemeinsam verbracht.

Wie die Nacht auf dem Campingplatz war, kann ich leider nicht beurteilen – zumindest Anna wird noch heute davon träumen und für das Jahrestreffen 2013 wohl eine Alternative suchen...

Für den Samstag wurde das Training anders strukturiert. Zum einen wurden das Training abwechselnd von Gildo Mezzo, Therese Uhr (5. Dan) und Urs Aepli (5. Dan) geleitet, zum anderen gab es Trainingseinheiten von 50 Minuten mit jeweils – theoretischen – 10 Minuten Pause.

Auch der Samstag fing mit Basisarbeit an - zentrales Thema war immer noch Irimi und dessen Ausprägungen. Die Anzahl der Teilnehmer hatte sich gegenüber dem Freitag erheblich erhöht - auch die Anzahl der Kyu-Gradierten hatte überproportional zugenommen, so dass eine gute Mischung vorhanden war. Die Halle war nun voll ausgelastet, eine konzentrierte Ausführung der Übungen war dadurch notwendig, damit keine anderen Teilnehmer zu Schaden kamen.

Die Trainingseinheiten der drei Leiter waren sehr unterschiedlich strukturiert und sie haben jeweils einen ganz eigenen Aspekt in das Training eingebracht: Gildo Mezzo mit einem sehr ruhigen, sehr auf die Basisarbeit fokussierter Stil mit Detailarbeit. Urs Aepli mit einem sehr dynamischen Stil (sehr schnelle Schrittfolgen mit grossen Schritten), wobei er sein Training auf einer Basistechnik aufbaute und jeweils Variationen trainierte. Therese Uhr mit einem tendenziell kraftvollen Stil mit Fokussierung auf das KI. Bei Therese Uhr ist zu bewundern, dass sie jede Technik, auch wenn diese anspruchsvoll ist, stets mit einem Lächeln ausführt.

Insbesondere für „Neulinge“ war dies sehr lehrreich, da es nicht „DAS Aikido“ gibt, sondern jeder seine eigene Ausprägung hat. Selbst bei der Betrachtung der einzelnen Teilnehmer konnte man sehr viele verschiedene Stile entdecken, so dass die Techniken im Detail auch unterschiedlich ausgeführt wurden. Einflüsse der verschiedenen Schulen und Vereine sind hier durchaus erkennbar.

Erfreulich war – für das ganze Jahrestreffen – dass die Gradierung für den Trainingspartner keine Rolle gespielt hat. Die Wahl des Trainingspartners war spontan und hat sich meist automatisch ergeben. So ist es regelmässig vorgekommen, dass ich als unterer Kyu-gradierter mit hohen Dan-Trägern einzelne Trainingseinheiten absolviert habe (so z.B. mit Urs Aepli oder Therese Uhr). Die anfängliche Unsicherheit diesbezüglich war schnell weg, insbesondere auch, da sich alle Teilnehmer auf die entsprechenden Fähigkeiten des Trainingspartners eingestellt haben. Konnte eine Übung nicht auf Anhieb korrekt ausgeführt werden, wurden Techniken nochmals vorgezeigt oder erläutert. Es hat sich gezeigt, dass das Training mit einem Dan-Träger extrem wertvoll ist, da der Nutzen aus dem Training sehr hoch ist. Auch zeigte sich eine Weisheit aus dem Training unseres Vereins – je besser der Uke ist, umso mehr profitiert der Tori davon.

Ebenso war ich über die Feedbacks der „älteren Herren“ am Rande der Tatami dankbar, welche, wenn notwendig, mit Rat und Tat eingeschritten sind. Die fachlichen Hinweise und das Vorzeigen der Techniken war zumindest für mich sehr nützlich – auch wenn mir Bernard Caloz (6. Dan) beinahe beide Handgelenke gebrochen hätte...und das mit einem Lächeln auf den Lippen, ohne Einsatz von Kraft, sondern nur mit Technik.

Das Training am Samstag – ganze 6 Stunden – war physisch sehr intensiv. Insbesondere die unendlichen Wiederholungen und die wohl Hunderte von Rollen haben dann doch an der Substanz genagt. Der Lerneffekt war jedoch sehr hoch, so dass man wirklich vom Training profitieren konnte.

Anschliessend an das offizielle Training folgte eine Darbietung von speziellen Bokken-Techniken (Katas, Angriffstechniken), welche von Gildo Mezzo – offizieller Vertreter der Kashima Shin Ryu -Schule in der Schweiz – und seinen Schülern vorgenommen wurde. Die Darstellung des Einsatzes des Bokken als Waffe in einem effektiven Kampf wurde von allen Teilnehmern mit grossem Interesse verfolgt.. Während des ganzen Jahrestreffens hat Gildo Mezzo diverse Techniken mit dem Bokken trainieren lassen – hier hat sich gezeigt, dass auch für die Aikido Schule Leimental hinsichtlich des Einsatzes des Bokken während des Trainings noch Potential besteht und wir uns hier noch weiterentwickeln können.

Der Trainingstag wurde am Abend mit einem Fest abgeschlossen. Bei einem gemeinsamen Essen wurde nach dem Training auch der persönliche Kontakt gepflegt.





Der Sonntag wurde ebenfalls nochmals mit einer dreistündigen Trainingseinheit abgeschlossen, welche die drei Leiter ebenfalls untereinander aufgeteilt haben. Leider war es mir nicht möglich, auch diese Trainingseinheit zu besuchen.

Als Fazit kann gesagt werden, dass das Jahrestreffen – vor allem auch für „Neulinge“ – ausserordentlich lehrreich war, da insbesondere die Arbeit an der Basis wertvoll für das Verständnis von Aikido war. Das Training war abwechslungsreich, so dass nie Langeweile aufkam und man stetig gefordert wurde.

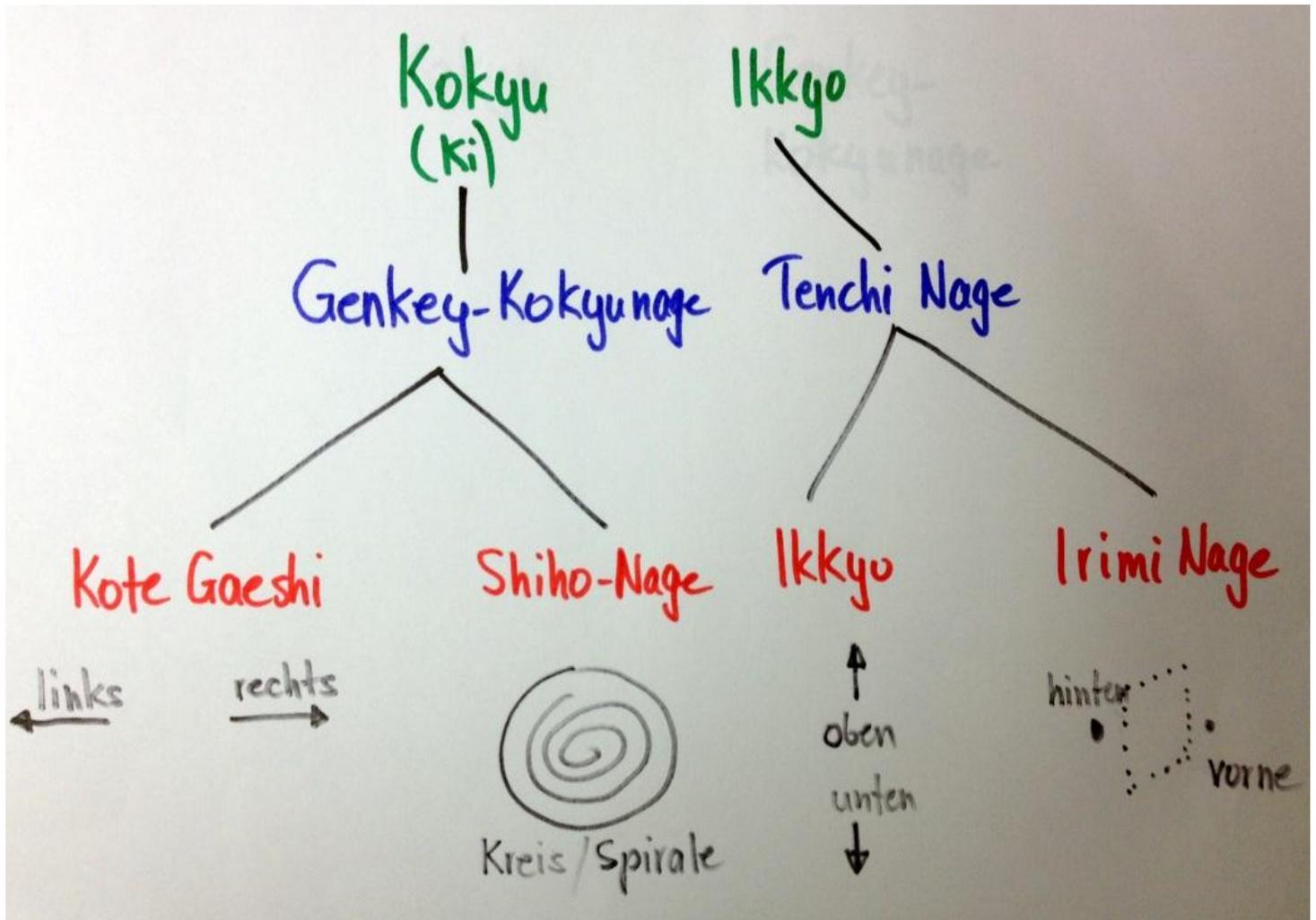
Ich freue mich bereits schon heute auf das Jahrestreffen 2013 – auch wenn ich den Muskelkater, die Gelenkschmerzen und meine wunden Zehen noch gut in Erinnerung habe..

Mathias

ACSA Stage in Brig

Die Reise war kurzweilig, mein Sensei Andreas und ich hatten viel zu reden und es wurde uns nicht langweilig. Ein kurzes Umsteigen in Bern und einen gefühlten Augenblick Nacht im Lötschberg und schon waren wir in Brig. Kurzer Zimmerbezug und dann gleich im Kimono in den Hotellift und runter zum Hallen Dojo. Erste Begrüssungen im sympathischen Walliser Dialekt, einige bekannte und vertraute Gesichter und schon war Seiza angesagt. Die Training, hervorragend geführt von Werner Flückiger und Fritz Heuscher, beide 6. Dan, waren optimal aufeinander abgestimmt.





Fritz berichtete von seinem Aufenthalt im Hombu Dojo in Tokyo und brachte uns das System von Meister Ikeda in Erinnerung. Sensei Ikeda hat aus vielen Kampf- und Schwertkunstformen das Optimalste herausgeschält und zu einer abgerundeten Struktur entwickelt. Dabei sind die Techniken auf sehr wenigen Grundformen aufgebaut (Kokyu (oder Ki/Chi) und Ikkyo) auf denen sich jeweils zwei weitere aufbauen (Genkey Kokyunage und Tenchi Nage), welche sich schliesslich zu nochmals zwei, Kote Gaeshi und Shiho Nage, sowie Ikkyo und Irimi Nage verästeln. Mit diesen acht Formen ist eigentlich alles schon abgedeckt. Darauf lässt sich das ganze System aufbauen und ebenfalls lassen sich so alle Variationen, Angriffsformen und Fussbewegungen weiterentwickeln. Was in der Werbung mal hiess "reduce to the max" (Reduktion auf das Maximum), könnte auch hier sehr treffend angewendet werden. Insbesondere spannend war auch Fritz's Hinweis auf die mit diesen acht Formen verbundenen Bewegungsrichtungen (siehe dazu die Graphik).





Für mich spannend und herausfordernd waren auch die Waffenformen mit Partner, Jo-Übungen gegen Partner ohne Jo als auch die Bokken-Angriffe und deren Abwehren.

Einerseits war es ungewöhnlich, dass wir das Gebäude während dem ganzen Stage gar nie verlassen mussten, auf der anderen Seite trug das natürlich zum Zusammenhalt unter den Teilnehmern bei. Die gesellige Seite war wieder toll. Ein gepflegter und achtsamer Austausch, gute Diskussionen und viele neue Erkenntnisse haben diesen Stage angereichert und mir persönlich viel gebracht.

Ein grosses Dankeschön an die Organisatoren für einen perfekten Anlass an einem stimmigen Ort, den beiden Trainern für ihre Bereitschaft, ihr Wissen mit uns zu teilen und all den vielen Dan-Trägern, welche mich als Anfänger mitgenommen haben und mir verständnisvoll meine Beschränkungen verziehen haben.

Liebes Oberwallis, wir kommen gerne wieder.

Urs Greder

Verein Aikido Schule Leimental

Einladung zum Weihnachtsessen ASL und zum 2. Aikido Stage der ASL

Gerne laden wir euch zum Weihnachtsessen ein. In Kombination mit Training und Prüfungen und nach Wahl einem gemütlichen und auch kulinarischen Zusammensein am Mittag und am Abend mit dem traditionellen Weihnachtsessen sowie dem zweiten Aikido Stage der Aikido Schule Leimental

Datum: Samstag, 24. November 2012

Wo: Trainingsort:
Untere Turnhalle Hämisgarten, Schulstrasse 3, Bottmingen

Weihnachtsessen: Treffpunkt am Mittag und am Abend: Gemeindestube,
Therwilerstrasse 16/18, in Bottmingen

Zeitplan:

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| erstes Training | 09.00 – 10.00 |
| zweites Training | 10.00 – 11.00 |
| drittes Training | 11.00 – 12.00 |
| Mittagspause | 12.30 – 14.00 |
| viertes Training | 14.00 – 15.00 |
| fünftes Training | 15.00 – 16.00 Prüfung Kinder |
| sechstes Training | 16.00 – 17.30 Prüfung Erwachsene |

Prüfungsgebühren: 10. – 6. Kyu 10.Fr. 5. Kyu 20. Fr. 1. Kyu 80. Fr
Bitte schon mitbringen

gemütliches Zusammensein 17.30 bis ca. 22.00
mit Familie und Freunden – Anmeldung erbeten

Mittagessen: Individuelle Verpflegung

Abendessen:

Melanie Wieland und Jeanine Heilbrunn kochen mit Unterstützung. Kleiner Unkostenbeitrag fürs Essen, Kinder 10. Fr. Erwachsene 20. Fr. (Mineralwasser, Orangensaft, Bier, Wein und Kaffee) werden vom Verein zur Verfügung gestellt.

Dojo Regeln

- Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Das Verhalten im Dojo muss daher immer dieser Atmosphäre der Sammlung angepasst sein.
- Das Wort des Trainingleiters / Trainers ist für jeden verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht, jeden zurechtzuweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet.
- Trainierende benutzen für den Weg von der Garderobe zum Dojo saubere Zorri (Schlappen). Besucher betreten die Turnhalle nicht mit Schuhen. Mobiltelefone sind auszuschalten.
- Vor dem Betreten der Tatami (Mattenfläche) sind die Füsse mit Wasser und Seife zu waschen.
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung des Kamiza (Bild von O' Sensei) gegrüsst.
- Hat das Training schon begonnen, warten die Schüler am Rand der Tatamis auf die Erlaubnis des Trainers, die Tatami betreten zu dürfen.
- Während des Trainings darf die Mattenfläche nur mit Erlaubnis des Trainers verlassen werden.
- Während des Trainings wird nur in Ausnahmefällen gesprochen und dann nur über Dinge, die den Unterricht betreffen.
- Das Aufwärmen, die Atemübungen und meditative Sequenzen sind wichtiger Bestandteil des Aikidos und sollten deshalb mit gleicher Motivation wie die Technische Übungen durchgeführt werden.
- Das Aikido- Gi hat immer sauber zu sein.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden.
Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings Keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohringe) getragen werden.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade, nimmt der höher gradierte Aikidoka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Ausbildungsstand des Partners. Genauso nehmen die unterschiedlichen Altersstufen bei den Kindern in Bezug auf die Körpergrösse auf einander Rücksicht.
- Während der Arbeit auf den Tatami und rund ums Dojo sind persönliche Freundschaften oder Antipathien nicht relevant. Wir begegnen uns mit Anstand und Respekt.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende der Sequenz) grüssen sich die Partner.
- Ein Aikidoka, der für kurze Zeit nicht arbeitet, setzt sich ruhig am Mattenrand hin. Dabei sitzt er im Seiza (auf den Knien) oder im Schneidersitz.
- Die Aikidokas sind untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend.
- Gäste und Zuschauer, welche nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass der Unterricht auf keinen Fall gestört wird. Interventionen beim Trainingsleiter oder den Trainierenden während der Lektion sind auf jeden Fall zu unterlassen. Der Trainer steht nach Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.
- Nach Beendigung des Trainings erheben sich die Schüler erst, wenn der Lehrer die Tatami verlassen hat.

