

**Alle Bilder in diesem Newsletter stammen ausschliesslich vom Sommer- Stage in Saignelégier!**

**ACSA Termine:**

14.– 16.09.2012

ACSA Jahrestreffen  
Sursee

20.+ 21.10.2012

ACSA Stage Brig (VS)

02.02.2013

Intern. Winterstage Zürich  
mit Asai Sensei



**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 jeweils SA 12:30- 14 Uhr

Am 24.11.2012 findet ein ganztägiges Training mit Prüfungen statt.

Anschliessend treffen wir uns zu einem gemütlichen vorgezogenen Weihnachtsessen. Infos und Anmeldung folgen später.



**Internationaler Sommerstage in Saignelégier  
08.- 14. Juli 2012**

Eigentlich habe ich mir vorgenommen, hier einen ausführlichen Bericht über diese Woche in Saignelégier zu schreiben. Als ich jedoch die Fotos anschaute, wurde mir bewusst, dass ich das erlebte nicht wirklich in Worte fassen kann. Zumindest nicht, ohne den Rahmen des Newsletters komplett zu sprengen! Deshalb versuche ich im Folgenden meine Eindrücke wenigstens von A-Z zu schildern.

**A wie Auto**



Vollgepackt bis unters Dach fahren wir am Samstagmorgen zu viert in den Jura. Natürlich früh genug, da es noch vieles zu erledigen gibt, bis die ersten Leute kommen. Mit guter Schichtung und Geduld aller Beifahrer, bekommen wir sogar die Blumen fürs Dojo heil nach Saignelégier.

**B wie Bel Air**



Ein wunderschönes altes Haus ist für eine Woche unser zu Hause.

## C wie Charmant



Fabio heisst diese gute Seele. Er lebt in Japan und kommt schon länger immer wieder extra für diesen Stage in die Schweiz. Nebst dem, dass er normal mittrainiert, steht er Sensei Tada die ganze Woche als Dolmetscher zur Verfügung. Egal ob im Dojo oder während dem Vortrag... Fabio übersetzt in seiner charmanten Art alles für uns Teilnehmer in Deutsch und in Englisch! Eine sehr beeindruckende Leistung!!!

## D wie Dan- Träger

Für mich als Anfänger war es irgendwie tröstlich, dass auch die Dan- Träger ab und zu von Sensei Tada gerüffelt wurden! „Jetzt komme ich seit fast 30 Jahren in die Schweiz und muss Euch immer das Selbe erzählen!“

## E wie Einkauf und Essen



Das Einkaufen und Essen wird im Bel Air richtiggehend zelebriert!

Für jeden Tag meldet sich eine andere Gruppe freiwillig zum Einkaufen und Kochen. Und es war immer super lecker! Der Kühlschrank ist immer voll und schon zum Frühstück kann man sich nehmen, was das Herz, respektive der Magen begehrt.

## F wie Freundschaften

Da nicht alle eine ganze Woche im Jura bleiben konnten, waren nicht immer gleich viele Leute im Haus. Die maximale Auslastung waren mal 43 Personen.

Es gibt Leute, die kommen schon seit 10 Jahren immer an diesen Stage und wohnen in diesem Haus. Einige waren auch das erste Mal dort. In all der Zeit, sind viele Freundschaften entstanden und die Neulinge hatten Chance, neue Freundschaften entstehen zu lassen.

## G wie Gokyo soren

Dieser Ablauf gehörte vor jede Trainingseinheit und sollte eigentlich jeden Tag praktiziert werden!

- aus der 45°-Position auf die Zehen hoch (am Hinterkopf „hochgezogen werden“) drei/viermal wiederholen (*Passives Nervensystem, Blutkreislauf aktivieren*), mit Atmung koordinieren
- Hände vorne hoch, Arme angewinkelt vor Körper, Faust ballen, Arme mit geballten Fäusten plötzlich nach oben strecken (noch mit dem Ausatmen warten), nach vorne geöffnet (Handflächen unten) runterführen (Ausatmen) (*Nervensystem*)
- „Ibuki“, atmen, beim Einatmen mit der Vorstellung, das ganze Universum einzusatmen, beim Ausatmen (wie immer Schulter und Hals locker, Anus schließen ☺) durch die Nase "gepresst" fast mit Ton ausatmen. Fäuste machen, anspannen. Spannung halten. (*Gesamtenergie, er hat erklärt, dass es 3 Energiezentren gibt, Kopf, Solar Plexus und Hara. Solar Plexus ist angesagt, wenn man krank ist, sonst aber Hara => wirkt sehr entspannend*)
- Brust von innen nach außen ausstreichen, mit Fingerspitzen klopfen, Hände abrupt strecken, mit Handflächen unten, nach außen senken und dabei ausatmen (*Aktivierung der Lungen*)
- Brust klopfen, dreimal schlagen, Hände wie vorher (*dies ist auch für die Lungen, nur stärker, Kinder sollten es nicht machen*)
- mit Daumen auf Rücken, Finger vorne, an der Seite hoch streichen (wichtig ist vor allem der Daumendruck hinten), Finger vor Brust schließen, nach unten weg (*Celebrales Nervensystem, Gehirn*)
- Arme bis auf Brusthöhe vorne heben, Daumen oben, Fäuste ballen (Daumen innen) Schultern zurück, mit Armen dreimal nach hinten schlagen, dabei die Arme eher über der Waagerechten und die Hände bewusst so weit wie möglich nach hinten "überstrecken"; vorne runter (*Brustkorb dehnen*)
- Arme (Handflächen hinten) auseinander (wie wenn man einen Jo vor sich hält), dann mit Füßen zusammenführen, Hände zu Knien (Faust ballen), Füße zusammenschieben (durch öffnen und schließen der Winkel der Füße), Fäuste auf Knien ballen, Spannung halten, wieder gleich zurück, aufrichten (*Zirkulation und Zentralisation der Energie, Gesammeltes Blut aus Magen verteilen, Blutkreislauf*)

- Lunge durch Pffff-Laute reinigen
- dito mit Kiai (Wie..., jedenfalls mit W oder Konsonant beginnen)
- Ausgangsposition „Gasho“
- Arme vor Körper hochheben, von oben vor Körper schließen, Ellenbogen unten, Finger „verkehrt“ (Finger innen) falten, nochmal ein "wei" oder ähnlicher Schrei

### H wie Hausvater



Nebst dem, dass Andreas als Stage- Koordinator für das Dojo verantwortlich ist, schaut er während der Trainingseinheiten noch zu seinen Anfängern, ist als Papi da und erfüllt möglichst viele Wünsche im Bel Air, damit sich auch wirklich alle so richtig wohl fühlen. Ein grosses Dankeschön an Dich, lieber Andreas! Und natürlich auch an Elisabeth!



### I wie International

Wenn Sensei Tada von Japan in die Schweiz kommt, reisen die Aikidokas aus diversen Ländern an. Deutschland, Japan, Italien und Tschechien waren vertreten.

Auch bei uns im Haus war es multikulturell. Mmmmmh...und die Italiener können kochen! Wobei auch die Kochcrew aus Hannover war super! Und die Gorgonzola- Sauce von Elisabeth...! (Womit wir wieder bei E wie Essen sind. Oder doch schon bei V wie verfressen?)

### J wie Jo



Zugegeben: DAS hat uns Sensei Tada nicht gezeigt! Aber das Bild gefällt mir trotzdem.

Im Waffentraining hatte ich trotz Anfänger ein klitzekleines Erfolgserlebnis: Wir haben die erste Kata- Form bei Andreas gelernt und ich musste nicht zu denen, die diesbezüglich noch gar keine Ahnung hatten! Juhuuuuuu!

Aber trotzdem heisst es üben, üben und nochmals üben. Sensei Tada: „Wenn ihr richtiges Aikido machen wollt, dann müsst ihr jeden Tag den Jo in die Hand nehmen und mit ihm Kontakt aufnehmen. Er ist ein Teil von Euch.“

### K wie Kinder



Im Haus waren vor allem die Kids der ASL und noch ein einjähriges Mädchen aus Japan. Bei schlechtem Wetter kamen auch die Kinderbetreuerinnen mit den anderen Kindern zu uns ins Haus, um mit Ihnen zu basteln oder etwas zu backen.

Am Abend tobten unsere durchs Haus, spielten oder lasen. Sie waren sehr selbständig und man hatte eigentlich nicht mehr viel mit ihnen zu tun. Ich musste abends dann manchmal Jonas einfach suchen gehen, weil es Zeit war, schlafen zu gehen. Meistens wurde ich dann bei Leon im Zimmer fündig.

Im Dojo scheideten sich die Geister, ob nun ein Stage von Sensei Tada für Kinder geeignet ist oder nicht.

- Fakt ist:
1. Es waren alle freiwillig dabei!
  2. Es waren nur Kinder der ASL und zwei aus Italien am Stage.
  3. Es hat ihnen Spass gemacht!
  4. Sie haben einiges gelernt!

Unsere Kids tobten halt vor dem Training noch über die Matten. Für einige schweizerische „echte“ Aikidokas ist dies scheinbar ein unmögliches Verhalten. Jetzt haben sie gelernt, dass man gut zuhören muss, nicht sprechen darf, Kaugummi kauen auf den Tadamis nicht geschätzt wird und dass man vor dem Bildnis von O Sensei nicht herum tollen sollte.

Sensei Tada hat ganz klar gesagt, dass in Japan die Kinder schon mit drei Jahren mit Aikido beginnen!

Wenn sich gewisse Dan- Träger zu schade sind, um die Kinder bei Sensei Tada zu unterstützen, dann müsste man sich überlegen, vielleicht ein separates Kinder- Aikido – Lager zu erfinden, wo sie Geschichte, Tradition und Technik lernen können. Mir gefällt dieser Gedanke auch noch!

Natürlich gab es auch viele Dan- Träger, die gerne etwas vorzeigten, oder auch gerne noch „Fangis“ gespielt hätten...

### L wie Lachen



Lachen ist gesund! Und wir haben unsere Gesundheit gepflegt! ©

## M wie Mikiko



Nebst Sensei Tada ist auch seine Co- Trainerin (ich habe keine Ahnung wie man Mikiko bezeichnen müsste) eine sehr eindrückliche Persönlichkeit.

Heroisch steht sie zwischen den Leuten und filmt jedes kleinste Detail, das von Sensei Tada gezeigt oder gesprochen wird. Wenn wir üben, schaut sie aufmerksam zu und korrigiert auch hi und da jemanden. Zu Jonas und mir ist sie auch einmal gekommen. Wir sassen zuvor nicht mit ganz so aikidoisch da, als Tada etwas erklärte. Wir sollen bitte schauen, dass das nicht mehr vorkommt. Im ersten Moment war ich ziemlich beleidigt. Wir gaben uns doch solche Mühe und dann bekommen wir einen solchen Rüffel!? Später war ich froh über diesen Rüffel... andere packte sie gleich direkt an den Haaren.

Mikiko begann das tägliche Aufwärmen mit uns und ab Mitte der Woche übernahm sie auch die Schritt- Übungen. Vermutlich mochte Sensei Tada es nicht noch einmal mehr erklären... ☺

## N wie nächstes Jahr

Nächstes Jahr wird es nochmals einen Stage mit Sensei Tada in Saignlégier geben und zwar vom 7.- 13. Juli 2013.

## O wie O Sensei



Aussage von Sensei Tada: „O Sensei hat alles nur ein einziges Mal gesagt oder gezeigt! Wenn jemand nicht 100% präsent war, oder gar fehlte, hat er etwas Entscheidendes verpasst!“

Sensei Tada zeigte auch immer alles mehrmals...dachte ich... „Was fünf Formen üben? Das war doch nur eine?“

Ich sah die Unterschiede zum Teil gar nicht!

Bin ich froh, hat Andreas so viel Geduld mit uns und zeigt uns alles mehrmals!

## P wie Pferde



Vor der Eishalle in der der Stage stattfand, ist eine grosse Pferdekoppel. Jeden Tag wurde unsere Aikidokas-Karawane von mehreren Stuten mit ihren Fohlen beobachtet.

Mitte Woche kam wieder eines zur Welt. Als wir am Morgen vorbeikamen, war es noch ganz wacklig auf den Beinen.

### Q wie Querschläger

Jaaaa... Mir kommt zum gerade nichts wirklich Spannendes in den Sinn. Also bekommt Ihr etwas zum Lachen: Es war an einem Nachmittag im Waffentraining. Es war mucksmäuschenstill. 150 Aikidokas richteten gebannt ihre Augen auf Sensei Tada...und mir fällt der Jo aus der Hand. Und nicht einfach plumps auf die Matte... NEIN! In hohem Bogen über den Rand hinaus auf den harten Hallenboden. Ein richtiger Querschläger eben! Mensch, war mir das peinlich!

### R wie Routine



Am ersten Samstag wurde mit grosser Routine das ganze Haus umgestellt! Betten wurden in andere Zimmer gebracht, Matratzen organisiert, Tische durchs Treppenhaus gehievt... Am Schluss hatten alle ihr Zimmer oder ihren Platz im Massenlager und es entstand ein grosses Esszimmer. Und am nächsten Samstag wurde bereits vor dem letzten Training so ziemlich alles wieder zurück gestellt.

### S wie Sensei Tada



Dieser ältere Herr hier, DAS ist nun Sensei Tada! Er wird dieses Jahr 83 Jahre alt und lässt seine Ukes noch immer in hohem Bogen auf die Tadamis knallen. Aber das ist eben RICHTIGES AIKIDO! Es sind nicht einfach plumpe Gymnastikübungen, sondern eine Lebenseinstellung!

Man übt alles bis zur absoluten Perfektion/Präzision, weil man dann viel weniger Energie braucht, um diese Formen auszuführen. Der Körper lernt durch tägliches Training alle Abfolgen quasi auswendig und reagiert automatisch mit minimalem Aufwand.

Also, was lerne ich als Anfängerin daraus? Alle Fussbewegungen zu Hause auf den Küchenplatten üben, am Morgen nach dem Aufstehen Gokyo soren und jeden Tag den Jo in die Hand nehmen!

### T wie Tour de France



Am Sonntag, vor dem ersten Training, gab es noch ein grosses Volksfest in Saignelégier. Die Tour de France fuhr durch das Dorf! Schon am Mittag war der Dorfkern gesperrt und die ersten Werbefahrzeuge wärmten die Zuschauer in ihrer Euphorie etwas auf. Um 15 Uhr kamen dann die ganzen Fahrer und innerhalb weniger Minuten war der ganze Spuk vorbei.

## U wie Uke

Was mich wiederum sehr beeindruckte, waren die Ukes von Sensei Tada!

Als Beispiel möchte ich Danilo nehmen. Er kommt aus Italien, trainiert dort im Dojo von Sensei Tada und hat, soviel ich weiss, den 4. Dan. Mit seinen Kollegen wohnte er auch bei uns im Haus, weshalb wir ihn auch als Privatperson und nicht nur auf den Matten erlebten.

Er scheint ein sympathischer, aufgestellter Mann zu sein und ist auch gerne für Spässe zu haben.



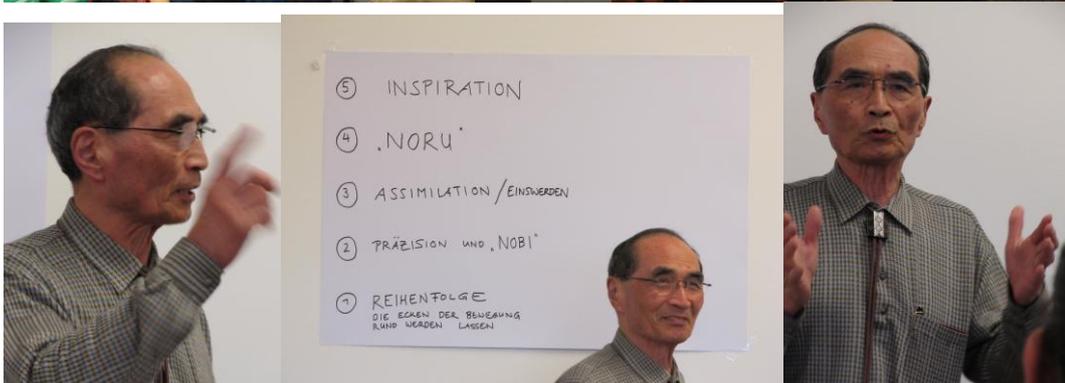
Aber auf den Tadamis ist volle Konzentration, respektive Präsenz gefragt. Da gibt es nur Sensei Tada und seinen Uke.

Am Anfang war ich mir wirklich nicht sicher, ob es sich um ein und die selbe Person handelte.

## V wie Vortrag

Am Mittwochabend gab uns Sensei Tada die Ehre und hielt einen Vortrag. Vorbereitet hatte er diesen für einen Jubiläumsanlass im September in Tokyo.

Er erzählte, wo und wann er O Sensei zum ersten Mal begegnete, wie das Militär früher am Aikido Interesse zeigte und vieles mehr.



Wieder war Fabio zur Stelle und übersetzte alles auf Deutsch und ins Englische. Verstanden habe ich alles, begriffen leider nicht... Aber spannend war es trotzdem!

## W wie Wand

Wie erkennt man die Leute, die schon häufiger im Bel Air waren?



„War da nicht Mal ne Wand?“

**XYZ wie Diverses**

Sieht Ihr? Sieben Seiten hat's gegeben! Stellt Euch mal vor, ich hätte Euch nun alles erzählt!

Und was ist mein Fazit von dieser Woche?

Da Jonas vorwiegend mit mir (Anfänger mit Anfänger...super...) üben wollte, konnten wir technisch vielleicht noch nicht so viel profitieren. Aber mit den ganzen Atemübungen, mit dem Jo, die Mentalität und überhaupt die Stimmung im Dojo, rund um Sensei Tada und auch bei uns im Haus, das ist unbeschreiblich und hat mir persönlich sehr viel gebracht! Ich bin dankbar, diese Woche erlebt haben zu dürfen.

Wenn jemand annähernd spüren möchte, um was es bei „real Aikido“ geht, dem empfehle ich nächstes Jahr an diesen Stage zu gehen!



Ich werde ganz sicher wieder hin gehen! Aber ich brauche dringend ein grösseres Auto...



Verein ASL  
Aikido Schule Leimental

Newsletter 2012/03

Ausgabe August 2012