

Aikido als Brückenbauer

Brücken schaffen Verbindung über Hindernisse. Sie lassen Menschen sich begegnen, überwinden Barrieren aller Art. Auch viele Vereine und Gruppierungen tun dies. Wie z.B. der Aikidoclub an der Horburgstrasse 22: Menschen begegnen sich in einem Training, bei dem ebenso die geistige Haltung, die Verbindung zwischen Körper und Geist, wesentlich ist.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die (meist) ohne Waffen ausgeübt wird. Aikido ist aber noch viel mehr: Es geht nicht nur um das richtige Ausführen von Techniken, sondern auch um Konzentration, Körperbewusstsein und Selbstvertrauen. Ebenso sind Rücksichtnahme auf den Trainingspartner und respektvolles Verhalten wichtig.

In einem Training treffen Alt und Jung aufeinander, Fortgeschrittene helfen Anfängern. Frauen und Männer sowie Jungen und Mädchen können problemlos miteinander trainieren. Dieses Zusammenspiel wechselnder Trainingspartner verbindet uns. Es gibt keine Wettbewerbe mit Gewinnern und Verlierern. Trotzdem ist ein gewisser Kampfgeist spürbar. Als japanische Kampfkunst hat Aikido eine gewisse Ähnlichkeit mit anderen asiatischen Kampfsportarten. Der weisse Trainingsanzug ist der gleiche wie im Judo. Zuschauern und Anfängern fallen die japanischen Namen der Schritte, Angriffe und Techniken und das viele Verbeugen schnell auf.

Spezialbegriffe: Der Trainingsraum heisst (japanisch) Dojo, der Hauptlehrer Sensei, die Trainierenden heissen Aikidoka.



Foto: Benno Gassmann

Aikido ist eine defensive Kampfkunst.

Brücke zwischen Kulturen

Auf der ganzen Welt kann man verschiedene Dojos besuchen und dort trainieren, da es grundsätzlich das gleiche Aikido ist. Zwar gibt es je nach Dojo und nach Sensei ortsspezifische Elemente, die mehr oder weniger stark betont werden, aber nicht am gemeinsamen Trainieren hindern.

Viele von uns haben auch im Ausland Aikido ausgeübt oder gehen regelmässig an Anlässe im Ausland. Dieser internationale Austausch schlägt auch Brücken zwischen Kulturen. Ich kenne Leute, die in ihren

Ferienorten gerne ein Training besuchen und so Kontakt zu den Einheimischen finden.

Brücke zum Alltag

Mich fasziniert Aikido, da ich das Gelernte auch im Alltag einsetzen kann. Durch Aikido habe ich an Selbstvertrauen gewonnen und versuche mich in Gelassenheit zu üben, wenn mal was nicht klappt. Auch andere Aikidoka im Club schätzen diese Verbindung von körperlicher Betätigung und philosophischer Einstellung. Eine kleine Umfrage brachte folgende Meinungen zutage:

Ins Aikido eingestiegen sind viele aus Interesse an Selbstverteidigung oder einer sanfteren Form der Kampfkunst. Dabeigeblichen sind wir aus folgenden Gründen: Aikido macht Freude, weil man immer noch mehr dazulernen kann, auch mit zunehmendem Alter fit und beweglich bleibt. Auch «Bewegungsanalphabete» lernen mit der Zeit die Koordination von komplexen Bewegungsabläufen und ein neues Körperbewusstsein.

Aikido ist intensiv und entspannend zugleich. Ausserhalb des Dojos hat Aikido einigen geholfen, zielge-

richteter und selbstbewusster zu werden.

Aikikai kennen lernen

In unserem Club Aikikai sind wir ungefähr 90 Leute aus 16 Nationen, wohnhaft in Basel, aber auch im Kanton Jura, von 6 Jahren jung bis 77 Jahren jung geblieben, eine bunte Mischung also, verbunden durch Aikido.

Am 18. August 2018 findet in unserem Dojo im Hinterhof der Horburgstr. 22, 4057 Basel von 10:00-14:15 Uhr ein Tag der Offenen Tür mit Vorführung (Embukai) und Gelegenheit zum Mitmachen (Probetraining) statt. Vorkenntnisse sind nicht nötig, bequeme Hosen und ein T-Shirt reichen.

Lucie Schenk & Benno Gassmann

Programm Embukai (der Vorführung) vom Samstag, den 18. August

Aikido: 11 Uhr, Jodo (Kampf mit Holz Waffen): 13 Uhr

Web: <http://www.aikikaibs.ch/index.php/news/64-180818-tag-der-offenen-tuer>

Öffnet wieder: Restaurant zum Wilden Mann

ns. Die traditionelle Quartierbeiz «Zum Wilden Mann» an der Oetlingerstrasse 165 geht wieder auf.

Es soll eine Auswahl von einfachen, saisonalen Gerichten geben, die aber vom Küchenchef Sebastian Hartmann speziell kreativ zubereitet werden.

Am Abend des 16. Juni feiert das Restaurant Eröffnung ab 16 Uhr. Ab 18.30h gibt es ein 3-Gang-Menü.

Bitte vorreservieren auf info@restaurant-zumwildennmann.ch oder 061 601 24 19.

Aikido as a Builder Of Bridges

Bridges create a link across obstacles. They connect people, help overcome barriers. Many clubs and groups do the same, for instance the Aikido club on Horburgstrasse 22: People meet for a practice in which the mental attitude is essential, too, forming a connection between body and mind.

Aikido is a Japanese martial art which is (mostly) practiced without weapons. However, Aikido is a lot more: It is not only concerned with the correct performance of techniques, but also with concentration, body awareness and confidence. In addition, consideration towards one's partners and respectful behaviour are important. In practice old and young meet, more advanced students help beginners.

Men and women or boys and girls can practice together without any problems. This interaction with changing partners connects us. As a Japanese martial art Aikido has a certain similarity with other Asian martial arts. The white clothing worn is the same as in Judo. Spectators and beginners will quickly notice the Japanese names for steps, attacks and techniques and the constant bowing. In Aikido there are not competitions with winners and losers. Nevertheless, a certain martial spirit is maintained throughout class. There are special Japanese terms: The place of practice is called «dojo», the main instructor «sensei», the practitioners «Aikidoka».

Bridge between cultures

You can visit dojos all over the world and participate, because it is fundamentally the same Aikido. There are local elements on which there might be a stronger or lesser emphasis, but that does not hinder you to join the local aikidoka on the mats. Many of us have practiced Aikido abroad or regularly travel to seminars outside Switzerland. This international exchange builds bridges between cultures. I know people who make it a part of their holiday plans to attend an Aikido practice at their destination and thus connect to locals.

I am fascinated by Aikido because I can use what I have learnt in

the dojo in everyday life. Though Aikido I have gained self-confidence. I also try to maintain serenity if things do not go as planned. Other Aikidoka in the club also appreciate this combination of physical movement and philosophical outlook.

A small survey produced the following statements: Many have started Aikido being interested in self-defense or a gentler form of martial arts. We have stuck with it for the following reasons: Aikido is fun because you can always improve and stay fit even when reaching middle age or older. Even people to whom sports do not come naturally will learn complex sequences of movements given time and thus develop a new body awareness. Aikido is intensive and relaxing at the same time. Some aikidoka have said it has helped them to be more goal-oriented and confident.

The Club Aikikai Basel

In our club –Aikikai Basel– we are approx. 90 people from 16 countries, living in Basel but also as far away as Canton Jura. Our youngest member is 6, the oldest a fit 77, a potpourri brought together by Aikido.

On August 18 there is an Open Day in our dojo in the backyard of Horburgstrasse 22 from 10:00 – 14:15. There will be a demonstration (Embukai) and the opportunity to join in and get your first taste. No prior experience needed, just bring comfy trousers and a t-shirt.

Lucie Schenk & Benno Gassmann

Programme of the Embukai

<https://www.aikikai.bs.ch/index.php/news/64-180818-tag-der-offenen-tuer>

Saturday, 18 August: Open Day
Demonstrations: Aikido ca. 11:00h;
Jodo (fight with wooden weapons):
ca. 13:00h.



Foto: zlg