



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**

Nun trainieren wir bereits seit einigen Wochen und ein neuer Newsletter ist schon längst fällig.



Wir sind in diesem Herbst gesamt etwa 25 Aikidoka in Sankt Josef – etwa vierzehn Kinder (!), sechs Jugendliche und fünf Erwachsene, die sich jede Woche den Herausforderungen im Aikido stellen und neue Bewegungen erlernen. Im Spiel, mit Spaß, im Angriff, im Fallen.

Heute ist ein besonderer Anlass: mit Freude und Stolz begrüßen wir eine neue Hakama-Trägerin in unserer Mitte. Claudia Krainz, wir gratulieren dir herzlich! Claudia begann Aikido vor einigen Jahren und blickt auf intensive Phasen mit mehreren Lehrern zurück. Regelmäßig trainiert sie bei Günther Steger Sensei, 6. Dan Aikikai, und sie besuchte Aikido-Lehrgänge unter anderem bei Stephané Benedetti Shihan (7. Dan Aikikai) und Donovan Waite Shihan (7. Dan Aikikai).

はかま Der Hakama

Wofür steht der Hakama? Zum Hakama und zum Tragen des Hakama im Aikido gibt es eine lange Historie und vielerlei Geschichten.

Der Hakama symbolisiert mit seinen 7 Falten die 7 Tugenden im Budo:

- ♻ Gi – Aufrichtigkeit, Gerechtigkeit, Rechtschaffenheit
- ♻ Yu – Mut, Wagen, Ertragen
- ♻ Jin – Güte, Mitgefühl, Menschlichkeit
- ♻ Rei – Höflichkeit, Etikette
- ♻ Makato – Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Authentizität
- ♻ Meiyo – Ehre
- ♻ Chu – Treue, Verantwortungsgefühl, Pflichtbewusstsein



In der Tradition unserer Vereine, hier im Aikidoclub Sankt Josef ebenso wie in vielen Aikido-Vereinen in Österreich, steht der Hakama dafür, die eigene Sicherheit im Ukemi sichtbar zu machen. Ukemi – die Fallschule – ist ein zentrales Element im Aikido. Wenn du fällst, geschupst oder geworfen wirst – erlange die Fähigkeit, so zu fallen, dass du wieder aufstehen kannst. Dazu gehören sowohl geistige als auch körperliche Fähigkeiten – Wachsamkeit, Mut, Hingabe, Aktivität, Geschmeidigkeit ... Was fällt Euch noch dazu ein? ...

Wir üben dies im Aikido, in Selbstverantwortung und gegenseitiger Rücksichtnahme. Ich glaube,

Ukemi ist äußerst aktive, wachsame Hingabe und zugleich kontrolliertes Akzeptieren zu Fallen. Das können wir meistern.

Was gibt es Neues?

Zuerst: was gibt 's „Altes“ 😊 ... habt Ihr schon mal in früheren Newslettern gestöbert? ... vielleicht findet Ihr darin Interessantes, auf unserer Homepage www.aikidoclub.at.

Kleine Zeitung kommt zu uns: Am 20. Oktober kommt eine Redakteurin der Kleinen Zeitung zu uns ins Training und interviewt uns und macht ein paar Aufnahmen.

Am 20. Oktober kommt Valentina Wagner (3. Dan Aikikai) zu uns und trainiert mit uns.

Am 27. Oktober ist Training: es ist die Herbstferien-Woche für die Schulen. Wir trainieren wie üblich.

Eltern-Kind-Training: Mütter und Väter aufgepasst 😊 ... am 27. Oktober üben wir gemeinsam.

Weihnachtstraining und Filmabend: im Dezember gibt 's eine kleine Weihnachtsfeier von unserem Aikidoclub. Inklusive Film. Infos folgen 😊



Zusammen mit unseren Partner-Vereinen in der Steiermark planen wir in den nächsten Wochen ein paar gemeinsame Aktivitäten, Seminare und Lehrgänge. Natürlich, so die Umstände es zulassen. Merkt Euch die Termine vor. Wir organisieren uns von Sankt Josef aus gern gemeinsam.

An alle Eltern: bitte unterstützt Eure Kinder für den Austausch und das Kennenlernen anderer Aikido-Kids in Graz.



Aikido-Training in Graz 10-11. Dezember

Für jede/n geeignet! Kinder-Jugend-Erwachsene

Wir trainieren gemeinsam mit anderen Vereinen am:

- ➔ **Freitag 10. Dezember, 18-20 Uhr** für alle, Kinder (so lange sie Lust haben), Jugendliche und Erwachsene
- ➔ **Samstag 11. Dezember, 14-15 Uhr** für alle.
- ➔ Raiffeisen Sportpark
- ➔ Mattengebühr: pro Person 5,-/Stunde
- ➔ Infos und Anmeldung bei Rainer Loidl

Freundschaftslehrgang mit Georg Fritsch am 11.-12. Dezember 2021

STEIERMÄRKISCHER FACHVERBAND AIKIDO

FREUNDSCHAFTS-Seminar
11.-12.12.2021

Georg Fritsch
4. Dan (AIKIKAI)
MUTOKUKAN

Raiffeisen Sportpark
8010 Graz, Hüttenbrennergasse 31,
Bewegungsraum 3

Samstag, 11.12.2021
10:00-12:30 und 15:00-18:00

Sonntag, 12.12.2021
10:00-13:00

An der Kassa
Komplett Seminar € 48,-
Per Block € 29,-

Schüler, Studenten und Erwerbslose **-20%**
Frühbucher bis 03.12.2021 **-10%**

Kontakt
Valentin Lasnik, 0676/943 05 03

Bankverbindung
BAWAG
IBAN: AT74 6000 0802 1026 7364

Steiermärkischer Fachverband Aikido | www.aikido-steiermark.at | ZVR: 100408002 | UID-NR: AT74 6000 0802 1026 7364
c/o Valentin Lasnik, Philosophen 1 | 0 676 / 432 09 03 | launik@steiermark.at | Harrengasse 4 | 8010 Graz | Österreich

Bei den Lehrgängen können ebenso AnfängerInnen mitmachen!

Vormerken – In Planung:

- ➔ Günther Steger Sensei Lehrgang im Februar 2022
- ➔ Aikido Women´s Day in Graz, am 12./13. März 2022
- ➔ Christophe Depaus Sensei Lehrgang von 8.-10. April 2022

Achtsamkeit ist Wachsamkeit – Kampfkunst ohne Schablone

Ich möchte heute aus Thomas Glavinic „Gebrauchsanweisung zur Selbstverteidigung“ (2017) zitieren, was Aikido und unser Training

kennzeichnet. Glavinic schreibt über das von ihm betriebene Wing Tsun (S. 95f) als die „Kunst der Achtsamkeit“ – das gilt ebenso für Aikido. Es geht darum, den „Tastsinn“ entscheiden zu lassen, wann und wie man auf den Gegner reagiert. „*Man stemmt sich nicht dem Druck des anderen entgegen. Denn dies würde zu einem Kräftemessen führen. Man leitet den Druck ab und übernimmt selbst den freigewordenen Raum. Das ist Kampfkunst ohne Schablone, ohne vorgegebene Antworten auf die Fragen des Gegners, weil keine Situation der anderen gleicht. Man reagiert, doch man hat auf jede Aktion des Gegners ein Repertoire von vier oder fünf Antworten, und wenn die eine nicht funktioniert, klappt es mit der anderen. Achtsam muss man allerdings sein, wenn man in den Körper des anderen hineinlauscht. Achtsamkeit ist Wachsamkeit. – Wunderbar, aber wie wird man achtsam? – Ich würde die Frage umdrehen. Ich behaupte, unser natürlicher Zustand ist jener der Achtsamkeit, und er wird durch äußere Einflüsse oder innere Disharmonie, wie sie Aufregung und andere Formen der Ablenkung mit sich bringen, aufgehoben. Somit ist die Voraussetzung für Achtsamkeit, dass man sich von keiner Situation beeindrucken lässt. – Das ist allerdings schwer und wird nicht immer gelingen, es sei denn, man hat die Tiefenentspannung eines buddhistischen Lamas erlangt. Konzentration ist die Voraussetzung dafür, eine Krise zu meistern, ob sie nun fünf Jahre oder fünf Minuten dauert. Auf einen Konflikt bereitet man sich vor, indem man in sich selbst Ordnung schafft. (...)*“

Aikido ordnet uns, lässt uns entspannt wachsam bleiben. Lasst uns gemeinsam hinein lauschen.

Lieben Gruß und „auf geht´s“ onegai shimazu

Rainer 06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

