

# Newsletter

Nr. 33 • Juni 2022

„Frühsommerausblick und Trainingsmöglichkeiten“



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

Unser Club wächst. Wir begrüßen einige neue Mitglieder 😊 und sind jetzt so etwa um die 30 Mitglieder in Sankt Josef. Dank euch können wir unser Training dauerhaft anbieten und zusammen so toll Aikido trainieren.

Was läuft so bei uns? KYU Prüfungen waren im Mai. Zwei Mal hielten wir einen „Polysportiven Unterricht“ in unserer Volksschule. Am 15. Juni trainieren wir mit unseren Holz-Waffen. Dann kommt zwei Mal ein Gasttrainer zu uns. Am Mittwoch 6. Juli machen wir nach dem Training ein kleines „Sommerfest“, dann gibt 's eine spannende Option zu Trainings in der ersten Ferienwoche, und viele weitere Möglichkeiten, Seminare und Lehrgänge. Alles mal der Reihe nach.

Nach so beständigem Üben, nach anstrengenden und freudvollen Stunden auf der Matte legten im Mai einige unserer Aikidoka eine bzw. ihre erste KYU-Prüfung ab. Wir berichteten: KYU-Grade sind die Schüler-Stufen in allen Budo, so auch im Aikido. Bei den Kindern vom 12. KYU aufwärts, bei den Erwachsenen vom 6. KYU bis zum 1. KYU. Und die Fortschritte sind sichtbar und zeigen die persönliche Entwicklung 😊 In diesem Sinne.

Wir **gratulieren** herzlich unseren Kindern und Jugendlichen:

- Mayer Paul, 8. KYU
- Grafenhorst Leif, 9. KYU
- Kirchheimer Gloria, 11. KYU

- Herzlieb Jann, 11. KYU
- Mayer Phil, 11. KYU
- Maier Luca, 11. KYU
- Reymann Elias, 12. KYU
- Kalcher Nina, 12. KYU

Und unseren erwachsenen Aikidoists:

- Stiplosek Claudia, 5. KYU
- Mayer Michael, 5. KYU
- Mayer Alexandra, 6. KYU
- Strohmaier Claudia, 6. KYU

Großartig gemacht! Wir veranstalten nun jedes Jahr jeweils im Frühjahr und im Herbst Prüfungen. Also, nächste Gelegenheit im Oktober, November.



Am **15. Juni** können wir nicht in die Turnhalle. Wir disponieren deshalb etwas um: **Buki Waza**. Ich hole dazu kurz aus. Aikido stammt ursprünglich von



Daito-Ryu-Aiki-Ju-Jutsu ab. Und damals, vor ca. 120 Jahren und davor, kämpfte man in Japan mit und ohne Waffen. Das waren die Grundlagen und die Vorläufer heutiger Kampfsportarten und Kampfkünste. Dabei gab es verschiedene Waffen (Buki) und Waffentechniken (Buki Waza) – wir hatten dazu schon mal einen Newsletter\*. In der weiteren Entwicklung der Budo spielten dann Waffen eine unterschiedliche Bedeutung.

Ganz besonders im Aikido leben die Bewegungen mit den Waffen weiter: vor allem als „Schnitte“, als „Schneiden“. Oder wenn es heißt: „Hebe dein Schwert.“ „Schneide dahin.“ Oder „Lass einfach dein Schwert fallen.“ (jaja, einfach 😊 ...) Dafür braucht es ein besonderes Verständnis: im Körper. Deshalb ist für uns im Aikido das Trainieren in Buki Waza so wichtig, und deshalb üben wir auch mit Holz Waffen – das sind Tanto (Holzmesser), Jo (Holzstab) und Bokken (Holzschwert). Jo Waza (Techniken mit dem Jo) und Ken Waza (Techniken mit dem Bokken) lehren uns in besonderer Weise, warum die Bewegungen und Techniken im Aikido so dynamisch sind und aussehen, wie sie aussehen. **Am 15. Juni treffen wir uns also auf der Schulwiese – übliche Trainingszeiten – und üben mit Jo und Bokken.** Wir haben ausreichend Holz Waffen zum Ausborgen.

Am 22. und am 29. Juni begrüßen wir unseren Gast-Trainer Valentin Lasnik (3. DAN Aikikai), er wird die zwei Trainings leiten, zusammen mit unserer Claudia Krainz. Tino, einige kennen ihn ja bereits, trainiert sein Leben lang Kampfsport, über Kung Fu, Hapkido, Taekwondo, Kickboxen ... kam er zu Aikido, das er seit 2000 trainiert. Seine Lehrer waren und sind unter anderem Nobuyoshi Tamura, Günther Steger, Frank Koren und bis heute Stephane Benedetti. Tino leitet den ASKÖ

Aikidopro Verein in Graz und bietet wöchentliche Trainings an – gerne können wir bei ihm jederzeit schnuppern kommen. So wie auch zu Günther Steger Sensei in Graz im ASKÖ Aikido Klub Graz.



### Vorausblick: Trainingsmöglichkeiten im Sommer

Unsere Trainingszeiten sind an die Öffnung der Schule gebunden. Das heißt, wir gehen nach Semesterschluss in eine ferienbedingte Pause mit den regelmäßigen Mittwoch-Trainings. Aber, wir bieten einige andere spannenden **Gelegenheiten zum Trainieren.** Genau wird der Newsletter Anfang Juli informieren.

### 11.-15. Juli in unserer Turnhalle in Sankt Josef

Die erste Möglichkeit ist, dass wir in der ersten Ferienwoche in die Turnhalle und damit die Möglichkeit zum Training anbieten können 😊 Nun ist das die Woche, in der Stephané Benedetti Shihan nach Graz kommt und einen Lehrgang hält – dazu gleich mehr. Wie lässt sich das kombinieren? Vorschlag: wenn sich einige finden, die gerne die Woche nutzen möchten, dann bieten wir Trainings an. Mögliche Zeiten: z.B. gleich in der Früh, von acht



mutokukai

Mitglied von:



In Kooperation mit:



Ausgezeichnet mit:



oder halb neun weg bis halb 10 Uhr. Für Klein und Groß. Oder auch mal nachmittags für die Kinder, z.B. Mittwoch 13. Juli gemeinsam für Kinder und Jugendliche von 15 bis 16.30. Wir reden da im Training noch darüber, und schicken zur Interessensfindung noch eine WhatsApp aus.

Begeisterung und Aikido-Feeling mit Shihan Stéphane Benedetti



AIKIDO KLUB GRAZ

合気道

**Stéphane Benedetti**  
7. DAN (AIKIKAI)

**09. - 17. Juli 2022**  
in **Graz**  
Sportcenter Eggenberg

[www.aikidograz.at](http://www.aikidograz.at)

Unser Shihan hält von 9. bis 17. Juli in Graz einen Aikido-Lehrgang, mit Trainings zu Mittag (11.15-12.45) und nachmittags (17.00-19.30) in der ASKÖ Sporthalle in Eggenberg.

Der Lehrgang wird von ASKÖ Aikido Klub Graz, Günther Steger Sensei veranstaltet und ist einer der größten und langjährigsten Aikido-Lehrgänge in

Österreich! Zur Teilnahme findet Ihr Infos auf der Homepage [www.aikidograz.at](http://www.aikidograz.at).

Ihr könnt mich/uns jederzeit dazu anrufen. Eine Teilnahme an einzelnen Trainings ist möglich. Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Niveaus sind willkommen.

### Teilnahme an Trainings unserer Partner-Clubs

Unsere Aikido Clubs sind gut vernetzt. Für unsere Mitglieder bedeutet das, dass wir an Trainings der Partner-Clubs teilnehmen können. Gerade über den Sommer ergeben sich da Möglichkeiten. Die aktuellen Trainingszeiten findet ihr auf [www.aikidograz.at](http://www.aikidograz.at) und [www.aikidopro.at](http://www.aikidopro.at). Fragen? Gerne helfen wir weiter.

### Gemeinsamer Trainingsausflug nach Graz

Wir können gern einen gemeinsamen Trainingsausflug zu einem Lehrgang oder/und einem Partner-Club organisieren. Am besten über WhatsApp.

### Feste in Graz – Aikido wird vorgestellt

Im Juni und Juli finden in Graz zwei Feste statt, wer mag, schaut vorbei.



**AUGARTEN FEST**  
25. JUNI im VOLKSGARTEN  
Wir laden alle recht herzlich bei der Mitmachstation und den Bühnenauftritten ein!

**24. JULI meine WOCHE**  
woche.at  
WOCHE Familienfest im STADTPARK



## Weitere Lehrgänge und Trainings

Für Erwachsene, in unserer Region: ein **Freundschaftslehrgang in Leibnitz** 29.-31. Juli. Anmeldungen direkt beim Verein, Infos auch bei uns. Ausdrücklich auch für AnfängerInnen zu empfehlen, da Grundtechniken und Basistraining am Programm stehen.



### Aikido-Freundschafts-Lehrgang

mit  
Peter Hamader (5. Dan Aikikai)

&  
Andreas Flamm (5. Dan Aikikai)

29. – 31. Juli 2022

#### Trainingszeiten:

Samstag: 10:00 – 12:00  
15:00 – 17:00

Sonntag: 10:00 – 12:00

Motto: Kihon Waza (Grundtechniken / Basistraining)

Trainingsort: JUFA Hotel Leibnitz, Kloostergasse 37, 8430 Leibnitz

Wir in Sankt Josef veranstalten im Sommer – Termin fixieren wir noch – wieder einen **Intensiv-Kurs für Buki Waza, Outdoor im LAB.Haus**. Ihr erinnert Euch an unser intensives Aiki Jo Training 2020? In dieser Art. Auch da kommt der Termin noch.

Und mit Start des Schulsemesters im September veranstalten wir wieder einen **Aikido-Tag der „offenen Tür“**, also gemeinsames Training und neue Gesichter.

## Unser Verein ASKÖ Aikidoclub.at

Wir haben aktuell eine stabile Mitgliedschaft, bis Ende Dezember 2022. Und wir sind gewachsen. Es tauchten Fragen zum **Mitgliedsbeitrag** auf. Die Mitgliedschaft beträgt derzeit 20,- bzw. 30,- Euro pro Monat für Kinder/Jugendliche bzw. für Erwachsene. Für Familien reduziert sich der Beitrag. Der Beitrag für 2022 reduziert sich um die Förderung bzw. Reduktion. Je nach verbleibenden Monaten (Laufzeit Mitgliedschaft) kommen unterschiedliche Beträge für 2022 heraus (z.B. ab April 2022 sind es 9 Monate und anderer Beitrag als ab Juni 2022, da 7 Monate).

Wer hat denn Lust auf **Vereinsmitarbeit in unserem ASKÖ Aikidoclub.at**? Wie jeder Verein benötigen wir **ehrenamtliches Engagement**. Da sind zum einen die Trainings, zum anderen fallen viele Tätigkeiten an: Mitgliederadministration, Lehrgangsorganisation, Unterstützung im Training, Ideen „spinnen“, Homepage, PR, Kassenverwaltung u.a. Es ist immer gut, wenn das „mehrere Schultern“ tragen. Also, wer sich engagieren möchte, bitte **meldet Euch**.

**Sommerfest am Mittwoch 6. Juli ab ca. 20 Uhr:** wir gehen anschließend ans Erwachsenen-Training ins LAB.Haus und lassen den Tag und das Training ausklingen. Für Trinken ist gesorgt. Wer etwas zum Essen möchte, bitte selber organisieren. Bei Schönwetter draußen, sonst drinnen.

(\*PS: Buki Waza ... das war in Newsletter 18, im November 2019 ... Nachlese auf unserer homepage)

*Auf bald. Lieben Gruß und „auf geht´s“  
onegaishimazu*

**Rainer** 06641008073, [rainer.loidl@aikidoclub.at](mailto:rainer.loidl@aikidoclub.at)



mutokukai

Mitglied von:



In Kooperation mit:



Ausgezeichnet mit:

