

AIKIDO COOPERATION INTERNATIONAL



合気道協会国際

合
気
道

INFO

I/2018

ACI-Geschäftsstelle

Barbaraweg 20, 57076 Siegen

Tel.: 0271-6609427 · Fax 0271-6609428

E-mail: info@aikido-aci.de

www.aikido-aci.de

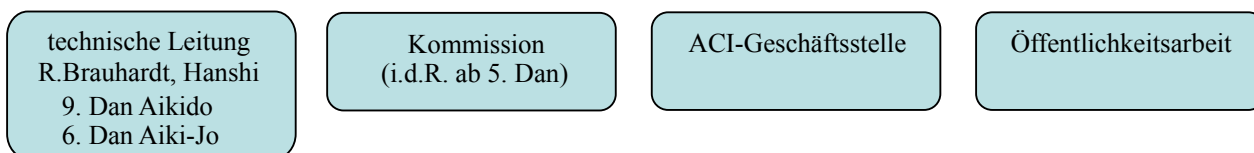
AIKIDO COOPERATION INTERNATIONAL

- ACI -

Die ACI ist eine freie und unabhängige Aikido-Organisation, die sich dafür einsetzt, Aikido zu verbreiten und ihren Mitgliedern ein kompetenter Ansprechpartner in Fragen des Aikido zu sein. Durch schlanke organisatorische Linien wollen wir es ermöglichen, Aikido in den Mittelpunkt unseres Handelns zu stellen. Unser Ziel ist es, die Mitglieder in der Entwicklung des Aikido zu unterstützen.

Mitglied können Vereine, Clubs, Aikido-Schulen, aber auch einzelne Personen werden. Fordern Sie unsere Aufnahmeanträge an.

Struktur der ACI:



Die ACI bietet:

- ⤴ Aus- und Weiterbildung von Kyu- und Dan-Graden
- ⤴ Lehrer- und -Prüfer-Ausbildung
- ⤴ Lehrgänge auf Bundesebene
- ⤴ Lehrgänge auf Landesebene
- ⤴ Seminare auf Vereinsebene, um die Aikido-Basis zu unterstützen
- ⤴ Aiki-Ken & Aiki-Jo Seminare

Prüfungswesen:

Die ACI führt

- ⤴ Prüfungen/Graduierungen für Kyu-Grade sowie
- ⤴ Prüfungen/Graduierungen für Dan-Grade durch.

Die Prüfungsordnungen werden Ihnen auf Wunsch gerne zugesandt.

Die ACI steht in Verbindung mit unterschiedlichen Organisationen auf Bundesebene, auf europäischer Ebene und auch mit japanischen Budo-Dachorganisationen, um national wie auch international anerkannt zu sein. Nicht zuletzt durch eine Anerkennung der Graduierungen auf nationaler und internationaler Ebene wird die einheitliche Graduierungsstruktur für alle in der ACI organisierten Aikidoka gewährleistet.

AIKIDO COOPERATION INTERNATIONAL - ACI -

In der Aikido Cooperation International werden unterrichtet:

Aikido (Tai-Jutsu)

Aiki-Jo

Aiki-Ken

Diese drei Teile bilden eine Einheit.

Waffen sind in allen Budo-Künsten vertreten. Der Einstieg fällt hier leicht, da am Anfang feste Bewegungsabläufe systematisch wieder und wieder geübt werden. Sie bieten auch den Rahmen zum Erlernen von Katas. Dies ist im BUDO erwünscht und es werden in einigen Budo-Disziplinen sogar Meisterschaften darin ausgetragen. Die Einübung einer Kata dient der Steigerung von Konzentration, Präzision der Bewegung und des eigenen Körpergefühls.

Aikido

Ai - steht für Harmonie, Freundschaft,
Ki - für Energie, Geist, Wille und
Do - für den Weg von Geist und Körper.

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba begründet wurde. Die Wurzeln dieser Kampfkunst liegen im klassischen Schwert- und Stockkampf und den bewaffneten Verteidigungsschulen des japanischen Mittelalters.

Aikido ist überwiegend defensiv und es gibt keine Wettkämpfe.

Nicht das Siegen steht im Mittelpunkt, sondern die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Beim Aikido wird der Körper in seiner Gesamtheit geschult. Die Übungen werden hauptsächlich mit einem Partner durchgeführt. Konzentrationsfähigkeit, Geschmeidigkeit und Reaktionsschnelligkeit werden in jedem Training gefördert. Grundsätzlich wird einem Angriff kein direkter Widerstand entgegengesetzt. Jeder Griff, Stoß oder Schlag wird in eine runde Bewegung umgelenkt, die den Angreifer ins Leere laufen läßt. Wirkungsvolle Wurf- und Hebeltechniken setzen den Angreifer außer Gefecht, ohne ihn zu verletzen. Aikido ist eine Kampfkunst, die das ganze Leben durchdringt.

Aiki-Jo

Die Wurzeln

Im kriegerischen Japan war der Jo für die unbewaffnete Bevölkerung das einzig legale Mittel, um sich vor den Übergriffen bewaffneter Samurai zu schützen. Er wurde zur Nahkampfwaffe der unterprivilegierten Bevölkerungsschicht, da er leicht zu beschaffen und relativ preiswert war.

Im Laufe der Zeit setzte sich der Jo auch unter den Samurai als zusätzliche Waffe mit einer hohen Variantenvielfalt durch. Ein großer Einfluss auf die Kunst des Jo kam durch den Unterricht von Morihei Ueshiba, dem Begründer des Aikido. Ueshibas Aiki-Jo ist eine ausgewählte Form der Anwendung des Stabes. Die Aikido Cooperation International (ACI) lehrt diese Form des Umganges mit dem Jo.

AIKIDO COOPERATION INTERNATIONAL

- ACI -

Die Arbeit mit dem Jo

Die Arbeit mit dem Jo ist für alle Menschen, die sich mit Budo beschäftigen, sinnvoll, da der Jo in seiner Einfachheit und Flexibilität eine *Vielfalt* von Herausforderungen bietet. Man beginnt mit leichten Stoß- und Schlagübungen, um den Körper zu lockern, nimmt dann Drehungen und Ausgleichsschritte dazu und kombiniert diese miteinander. Sind die Grundlagen verinnerlicht, beginnt man mit dem Partner zu üben, und zugleich entsteht eine Vielzahl neuer Kombinationsmöglichkeiten und offener Fragen, die es zu lösen gilt.

Auch *die waffenlosen Techniken profitieren* von der Arbeit mit dem Jo. Es entwickelt sich ein besseres Gefühl für das eigene Timing, auch in Partnerübungen. Die Bewegungen des Einzelnen werden klarer und schärfer - Konzentration und Distanzgefühl lassen sich auf alle Budokünste übertragen. Der Stock bietet sich damit als Erweiterung der eigenen Fähigkeiten und Variationsvielfalt in idealer Weise an. Zugleich sollte der Selbstverteidigungs-Aspekt mit einem Stab nicht unterschätzt werden.

Aiki-Jo als zweite Kampfkunst

Viele beginnen ab einem bestimmten Niveau noch eine zweite Kampfkunst zu erlernen. Das erweitert den eigenen Horizont und zeigt geistige und körperliche Flexibilität. Ideal ist es, wenn das Erlernen des Neuen mit dem bereits Erlernten konform geht und es so zu einer Verknüpfung beider Disziplinen kommt. Hier setzt nun der Jo als geeigneter Kombinationspartner ein.

Ein *eigenständiges Graduierungssystem* lässt den Entwicklungsstand klar erkennen und ist Ausdruck des Leistungsstandes der Mitglieder.

Shindo Ryu Aiki-Jo ist eine systematische und strukturierte Form im Umgang mit dem Jo und wird im ACI gelehrt. Sie ist eine wertvolle Ergänzung zum Aikido. Darüber hinaus steht diese Form allen Budokünstlern offen und ist als eigenständige Sektion der ACI für alle zugänglich.

Aiki-Ken

Geschichtliches

In der Mitte des 16. Jahrhunderts gab es in Japan über 900 Schulen die sich der Schwertkunst (Kenjutsu) widmeten. Die herausragende Übungswaffe war das Bokken. Solange Kenjutsu im feudalen Zeitalter aufblühte, wurde das Bokken im Training und im Kampf benutzt. Mit der Abschaffung des Feudalismus in Japan verfielen die Kampfkünste der Samurai. Die Schwertkampfkunst veränderte sich grundlegend, Kenjutsu verwandelte sich in Kendo, einen sportlichen Wettkampf. Im Kendo ersetzte das Shinai, eine nachgiebige Waffe aus zusammengebundenen langen Bambusteilen, das Bokken. Das Shinai hat jedoch keine Biegung, eine andere Ausgewogenheit und ein viel geringeres Gewicht als ein Bokken. Die Bekanntheit des Kendo nahm rasch zu und die realistischen Ausführungen der herkömmlichen Schwertkunst traten in den Hintergrund. Die dieser Kunst zugrunde liegenden Prinzipien wurden durch wenige Schulen und Schwertkämpfer bewahrt. Einer, der sich zu diesen Prinzipien hingezogen fühlte, war Morihei Ueshiba.

AIKIDO COOPERATION INTERNATIONAL

- ACI -

Ueshibas Aiki-Ken

Ueshiba erkannte, dass bei der Verwendung verschiedener Waffen und Stilarten der Kern immer der Gleiche war. Der Hieb des Schwertkämpfers, die dabei eingesetzten Muskelpartien, die Bewegung der Hüfte waren ähnlich wie beim Schlag mit der bloßen Hand. Eine Drehbewegung um dem Speer eines Feindes auszuweichen konnte, wenn man Arm oder Ärmel griff, in einen wirksamen Wurf weiter geführt werden. Dieses Prinzip kannte Ueshiba als "riai" ("ri" bedeutet Prinzip; "ai", die Begegnung oder das Zusammenführen). Zur gleichen Zeit lebte das Budo auf und Ueshiba gründete seinen eigenen Stil, den er "Aikido" nannte. Der innere Gehalt seines Aikido war "riai". Ueshiba bestand darauf, dass alle das Schwert ebenso beherrschen lernten wie die Techniken seiner Kampfkunst.

Die Arbeit mit dem Bokken

Das Bokken findet sich in vielen Budo-Disziplinen um die Techniken von Anfängern und Fortgeschrittenen zu verbessern. Oftmals handelt es sich jedoch dabei um Kendo oder Iaido, beides eigenständige Budoformen, deren Bewegungen sich deutlich vom Aiki-Ken unterscheiden.

Die ACI konzentriert sich mit ihrem Aiki-Ken auf Ueshibas Prinzipien. Die Bokken Übungen dienen in erster Linie dazu, bei den Übenden das Verständnis von Aikido zu erweitern.

Durch die Übungsformen mit dem Bokken erkennt das Auge früher den Beginn einer schnellen Angriffsbewegung. Es entwickelt sich ein besseres Distanzgefühl aufgrund der Länge des Bokken.

Die Muskulatur von Schultern und Armen wird gekräftigt. Die natürliche Grundstellung wird verbessert. Die Hüfte wird gekräftigt und stabilisiert. Das ermöglicht schnelle Körperdrehungen in alle Richtungen bei stabilem Gleichgewicht - wichtig bei der Verteidigung gegen mehrere Angreifer. Die Entwicklung von Togatana und Kokyo wird verstärkt.

Aiki-Ken unterstützt das Lernen im Aikido, insbesondere in den Bereichen Atmung, Energie, Präsenz, Haltung, Balance, Zentrierung, Hüft- und Beinarbeit. Dieses lässt sich dann auch im waffenlosen Training gut erkennen.

Die Aikido Cooperation International bietet deshalb regelmäßig spezielle Aiki-Ken Seminare, Basisseminare und weitere Qualifikationen im Umgang mit dem Bokken an.

Lebenslanges Lernen

Es gibt viele unterschiedliche Kampfkünste, die sich in ihrer Philosophie, ihrer Organisation und Ausführung unterscheiden. Allen aber ist eines gemeinsam, sie werden geübt, um Geist und Körper des Menschen, der sie betreibt, zu schulen. Feste Bewegungsabläufe, Regeln und ständiges Training bringen den Anfänger irgendwann einmal auf die Stufe eines Meisters. Dort beginnt er dann wieder als Anfänger bis zur nächsten Stufe und so weiter. Mit jeder höheren Stufe, die man erreicht, besinnt man sich zurück auf die Grundlagen und schaut links und rechts seines Weges.

Ein Endziel in dem Sinne, dass man irgendwann ausgelernt hat, existiert auch im Aikido nicht. In diesem Bewusstsein will die ACI jedem, der diesen Weg beschreiten will, sowohl einen qualitativ anspruchsvollen als auch einen dauerhaften und verlässlichen Rahmen für seine Entwicklung bieten.