

# Aikido – die elegante Art der Selbstverteidigung

Aikido ist eine Kampfkunst, die körperliche und geistige Energie vereinigt. Das ist das Gegenteil von sinnlosem, gewalttätigem Dreinschlagen. Dies wird sehr deutlich im ersten Aikido-Kurs im Fricktal, den Andreas Raudies im Dojo des Judo-Clubs Zeiningen erteilt.



**Ki statt Muskelkraft.** Indem die Kampfkunst Aikido bewusst die Lebenskraft Ki einsetzt, sehen die Techniken nicht nur müheloser aus, sie ermöglichen auch Menschen mit wenig Muskelkraft, grosse Wirkungen zu erzielen. Da muss auch ein Lehrer wie Andreas Raudies (im Bild der Fallende) «dran glauben».

Foto  
Tommy Furrer

**Zeiningen.** fri. 25 Jahre alt ist er – «eigentlich zu jung, um diese Kampfkunst zu unterrichten», sagt Andreas Raudies im Trainingslokal des Judo-Clubs Zeiningen. Wenn man den Aikidolehrer (2. Dan) in Aktion sieht, hat man nicht diesen Eindruck. Das geht ganz rasch, wie der Angreifer aus dem Gleichgewicht und schliesslich zu Boden gebracht wird. Und es sieht obendrein noch elegant aus, fast wie ein Tanz.

## Training von Körper und Geist

Aikido ist nach den Vorstellungen seines Begründers Morihei Uyeshiba die Synthese aus verschiedenen japani-

sehen Kampftechniken. Es ist nicht zwingend, aber es ist oft so, dass die Jugend mit Judo oder Karate beginnt und der Wechsel zum Aikido erst im Erwachsenenalter erfolgt. So auch bei Raudies, der vor 18 Jahren in Lenzburg mit Judo begann und 1992 Aikido hinzunahm. Als Judokollegen aus Zeiningen von seiner «zweiten Liebe» erfuhren, ermunterten sie ihn, Probelektionen zu geben. Jetzt besteht das Ziel des Niederlenzers darin, Aikido erstmals im Fricktal bekannt zu machen.

Erfahrung ist im Aikido nicht nur deshalb besonders wichtig, weil es ein riesiges Repertoire an Kombinations-

möglichkeiten der Techniken besitzt und weil die Bewegungen (anfänglich) komplex sind, sondern weil vor allem das Entwickeln von Ki – oft höher gewichtet als die reine Selbstverteidigung – seine Zeit braucht.

Das japanische Ki (= das chinesische Chi wie zum Beispiel in der Akupunktur) meint eine universale Lebenskraft, die in jedem Lebewesen wirkt. Der Mensch ist frei, für oder gegen seine Naturgesetzlichkeit zu leben, das heisst gesund oder ungesund sich zu verhalten. Im Aikido ist Ki «eine mentale Kraft, die unabhängig von körperlicher Stärke ist und die den ganzen Men-

schen vitaler macht» (Raudies). Aikido ist demnach der Weg (Do), um die geistige Kraft (Ki) in Harmonie (Ai) mit den Naturgesetzen zu bringen. Aikido trainiert die Einheit von Körper und Geist – zum Nutzen der Selbstverteidigung, zum Nutzen auch der Lebensbewältigung im Alltag.

Es hat mit diesem Ki zu tun, dass der Zuschauer nicht so recht weiss, was geschieht und hinter dem Ganzen eine Show vermutet. Eine Show? Die Antwort darauf ist Ja und Nein, weil die kreisrunden und spiralförmigen Techniken die ökonomischste Art sind, die Energie des Angreifers zu fassen, umzulenken und mittels empfindlicher Druckstellen gegen ihn selbst zu richten. Ja, weil die Techniken, würden sie mit der vollen Wucht des Ernstfalls angewendet, gewiss zu Verletzungen führen würden. Das kann nicht der Sinn einer Methode sein, die sich auch in den Dienst älterer Menschen stellen will. Darum geht bei Raudies jeder so weit, wie sein Körper gehen mag und kann. Fallen aus der Höhe oder Tempo bolzen ist freiwillig. Im Übrigen ist Aikido nicht nur kein Wettkampfsport, es ist sogar so, dass jeder Partner sich dem andern anpassen muss – so kann auch der Lehrer vom Anfänger lernen. Aikido ist für jedermann geeignet, es sind traditionelle Übungen, deren Effizienz die Physiotherapie bestätigt hat.

## Einsteiger stets willkommen

Der Einstieg in den zweimonatigen Einführungskurs ist jeden Dienstag um 19 Uhr am Friedhofweg 40 in Zeiningen möglich. Inhalte des Trainings sind: aufwärmen, Atemübungen, Fallschule, standartisierte Bewegungsabläufe und natürlich die Techniken selbst.