

# «Siegen durch Nachgeben»

## Nationaler Aikido-Anlass im Fricktal

Das Fricktal war am vergangenen Wochenende das Zentrum für Aikido in der Schweiz. Der Judoclub Magden zusammen mit dem Judoclub Zeiningen organisierte in Magden die erste Fricktaler Aikido-Stage.

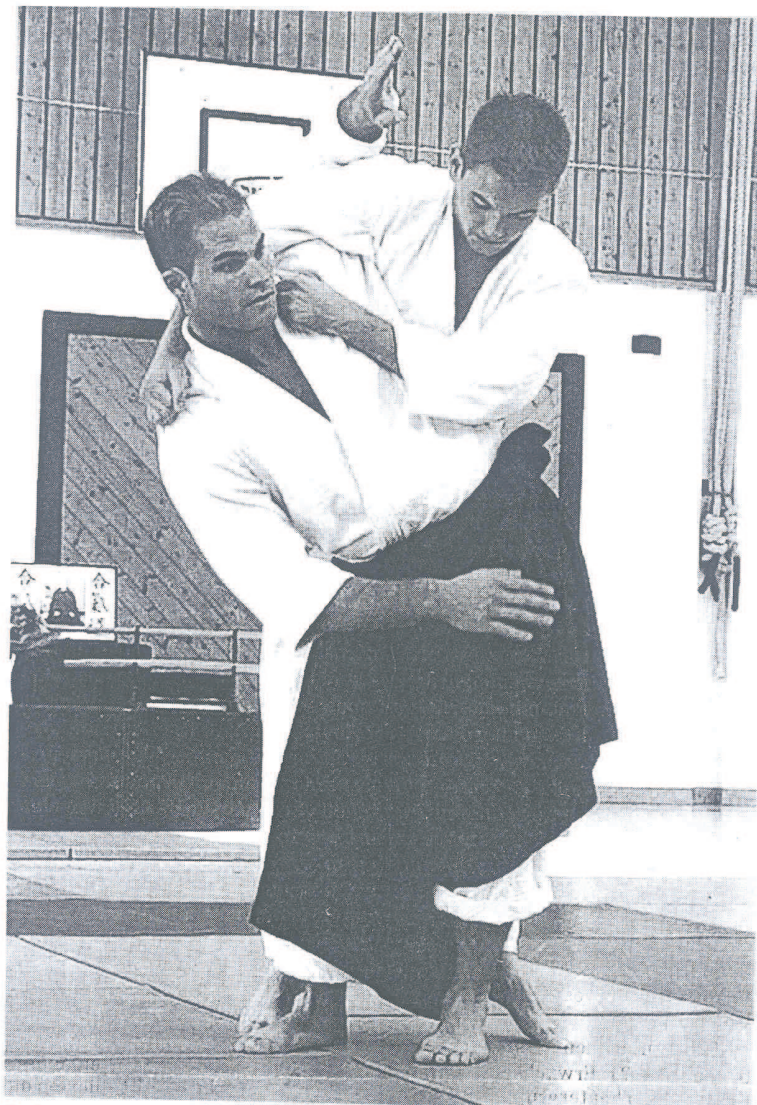
FRICKTAL. Die Trainings wurden geleitet von Francesco Marrella, 6. Dan (Meistergrad), aus Wohlen und Andreas Raudies, 3. Dan (Meistergrad), aus Zeiningen. Sehr viele Aikidoka aus der ganzen Schweiz waren angereist, um mit anderen Aikido-Praktikanten zu trainieren. Darunter auch sehr hochgradierte Aikido-Lehrer. Francesco, mit bald 40 Jahren Aikidoerfahrung, konnte den Praktikanten am Samstag viel erzählen über die Ursprünge des Aikido, die Idee dahinter, die Verbindung der Atmung mit den Techniken des Aikido.

Andreas, jüngster 3. Dan Aikido in der Schweiz, beeindruckte am Samstag durch seine dynamischen und äusserst präzisen Wurftechniken. Ebenfalls Träger des 3. Dan im Judo konnte er viel Wissen aus den beiden Künsten in seiner Lektion vereinen.

Beide Lehrer gehören nicht nur schweizweit zu den technisch versiertesten Aikidoka, sie verstehen es auch hervorragend, das gesammelte Wissen an Schüler weiterzugeben.

### Japanische Kampfkunst

Aikido ist eine sehr junge, traditionelle japanische Kampfkunst. Entwickelt



Andreas Raudies, 3. Dan (Meistergrad), aus Zeiningen zeigt einen Wurf. Foto: zVg

wurde Aikido aus den Kriegstechniken der Samurai. In keiner anderen

Sportart wird die Devise «Siegen durch Nachgeben» so verdeutlicht

wie im Aikido. Fast wie ein Tanz wirken die runden, spiralförmigen Bewegungen. Dennoch ist Aikido eine sehr effektive und realistische Form der Selbstverteidigung. Traditionell wird im Aikido ab der Stufe «Dan» (schwarzer Gürtel) der Hakama, der Hosenrock der Samurai getragen.

### Erfolg für Zeininger Aikidoka

Der Abschluss des Samstag-Trainings war die Prüfung eines Aikido-Praktikanten. Kevin Künzli (21) aus Laufenburg zeigte in einer 30-minütigen Prüfung sein Aikido-Können. Alles wurde von Kevin gezeigt mit einer Leichtigkeit und Eleganz aber auch der Effektivität, dass sich alle hochgradierten Aikidoka stark beeindruckt zeigten.

Andreas Raudies führt zusammen mit seinem Kollegen Marcel Zanyi (1. Dan) das Aikido in Zeiningen, wo sie im Jahre 2003 mit dem unterrichten begonnen haben. Das Aikido in Zeiningen ist seither laufend gewachsen. Derzeit trainieren in Zeiningen zirka 30 Aikidoka im Alter zwischen 15 und 55 Jahren. Für weitere Interessierte führt der Judo-Club Zeiningen, an den der Aikikai Zeiningen angeschlossen ist, von Oktober bis Dezember einen neuen Einführungskurs durch.

Das Training ist immer am Montag (20.30 bis 22 Uhr) und/oder am Dienstag (19 bis 20.30 Uhr). Der Einstieg in den Kurs ist den gesamten Oktober über möglich.

Sie finden uns immer am Montag und Dienstag ab 19 Uhr im Friedhofweg 40 in Zeiningen. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.judo-club-zeiningen.ch](http://www.judo-club-zeiningen.ch) oder unter 079 658 17 09 (Andreas). (mgt)