

# Kampfkunst der Samurai

**MAGDEN** Das Fricktal war für einmal das Zentrum für Aikido in der Schweiz.

**Aikidoka, Kämpfer der japanischen Selbstverteidigung, aus der ganzen Schweiz, haben sich in Magden von erfahrenen Lehrern in ihrer Kampfkunst weiterbilden lassen.**

Aikido ist eine sehr junge, traditionelle japanische Kampfkunst. Entwickelt 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. Dadurch wirken die Techniken noch eleganter und harmonischer, besonders auch diejenigen mit Schwert, Stock und Messer. Um Aikido aber ganz zu verstehen, muss man es selber praktizieren.

## AIKIDO IN REINKULTUR GEZEIGT

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. Die Trainings wurden geleitet von Francesco Marrella, 6. Dan (Meistergrad) aus Wohlen und Andreas Raudies, 3. Dan (Meistergrad) aus Zeiningen. Viele Aikidoka aus der ganzen Schweiz waren angereist um mit anderen Aikidopraktikanten zu trainieren. Darunter auch sehr hoch gradierte Aikido-Lehrer. Alle konnten profitieren von den beiden Lehrern, welche in ihren gut vorbereiteten und gut aufgebauten Lektionen Aikido in Reinkultur demonstrierten.

Francesco Marrella mit bald 40 Jahren Aikidoerfahrung konnte den Praktikanten viel erzählen über die Ursprünge des Aikido, die Idee dahinter, die Verbindung der Atmung mit den Techniken des Aikido. In Perfektion demonstrierte und lehrte er die Bewegungen mit dem Übungsschwert, dem Bokken. Andreas Raudies, 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. Durch den schrittweisen Aufbau der teilweise komplizierten Techniken konnten alle Aikidoka dem ganzen Training folgen und so viel Neues



Fast wie ein Tanz wirken die runden, spiralförmigen Bewegungen beim Aikido. ZAN

für ihr weiteres Studium des Aikido mitnehmen. Beide Lehrer gehören nicht nur schweizweit zu den tech-

nisch versiertesten Aikidoka, sie verstehen es auch hervorragend, ihr Wissen an Schüler weiterzugeben.

## AIKIDO-EINFÜHRUNGSKURS IN ZEININGEN

Andreas Raudies und Marcel Zanyi führen seit 2003 das Aikido in Zeiningen, wo derzeit 30 Aikidoka im Alter zwischen 15 und 55 Jahren trainieren. Für weitere Interessierte führt der Judo-Club Zeiningen, an den der Aikikai Zeiningen angeschlossen ist, von Oktober bis Dezember einen Einführungskurs durch. Das Training ist montags und dienstags. Weitere Informationen unter [www.judo-club-zeiningen.ch](http://www.judo-club-zeiningen.ch) oder Tel. 079 658 17 09 (Andreas Raudies). (zan)

## ERFOLG FÜR ZEININGER AIKIDOKA

Am Schluss des ersten Trainingstags wurde Aikidopraktikant Kevin Künzli (21) aus Laufenburg geprüft. Der Experte, Andreas Raudies, fragte alles, was das Prüfungsprogramm festlegt, und vieles weit darüber hinaus. Kevin Künzli zeigte alles mit einer Leichtigkeit und Eleganz, aber auch Effektivität, sodass sich alle hoch gradierten Aikidoka stark beeindruckt zeigten. (zan)