

# AIKIKAI SCHWEIZ ACSA

Kulturelle Vereinigung der Schweiz für Aikido



## Obersee Bilingual School

### Eine Schule mit Weitblick und AIKIDO auf der Stunden Tafel!

Die Schule ist von einer wunderschönen Landschaft am Zürichsee umgeben, etwa 20 bis 30 Minuten von Zürich entfernt. Die OBS bietet Babycare, Vorkindergarten, Kindergarten, Grundschule und Oberschule, nur 2 Gehminuten von einem ruhigen Wal und 10 Minuten von der Innenstadt von Pfäffikon entfernt und ist von der Autobahn A3 aus leicht zu erreichen.

Ich bin Sekundarlehrer mit 25-jähriger Berufserfahrung und ein Schüler (Shodan) von Andreas Raudies 6. Dan / J+S Leiter. Durch ihn erfahre ich bei jedem Training und auch in der Assistenz beim Kinder- und Jugendtraining, AIKIDO didaktische Elemente in "the state of art". Neugierig auf diese einzigartige Schule habe ich angefragt und durfte die OBS besuchen. Ich schaute mir im speziellen natürlich den AIKIDO Unterricht an.



Hier seht ihr den Mann, der mit den Kindern AIKIDO trainiert. BASHAR AHMED

Bashar begann seine Kampfkunstkarriere im Alter von neun Jahren mit intensivem Shotokan-Karate-Training. In seinen frühen Jahren zeichnete er sich durch den Gewinn zahlreicher Karate-Wettkämpfe aus, darunter zwei Meistertitel auf nationaler Ebene im Irak. Von 1995 bis 1997 vertrat er den Irak als Mitglied der Karate-Jugendnationalmannschaft.

1996 begann Bashar mit Aikido und verfeinerte seine Fähigkeiten im Samurai Centre Dojo in Bagdad, wo er schliesslich zum Ausbilder aufstieg. Nach seinem Umzug in die Schweiz unterrichtete er weiterhin Aikido-Wissen bei Aikido Zürich in Züriberg unter dem geschätzten Kurt Bartholet Sensei, 7. Dan. 2019 übernahm er die Rolle des leitenden Ausbilders im Aikido Budokan Zürich. Darüber hinaus gibt er regelmässig Aikido-Unterricht an der Obersee Bilinguale Schule (OBS) für Grundschüler und andere Altersgruppen.

Mehrere namhafte Lehrer haben Bashars Aikido-Karriere massgeblich beeinflusst, darunter:

- **Georgio Veneri Sensei, 6. Dan Aikikai**
- **Franco Martufi Sensei, 7. Dan Aikikai**
- **Kurt Bartholet Sensei, 7. Dan Aikikai**
- **Yoji Fujimoto Sensei, 8. Dan Aikikai**
- **Christian Tissier Sensei, 8. Dan Aikikai**
- **Jan Nevelius Sensei, 7. Dan Aikika**



Neben Aikido interessiert sich Bashar auch für Kendo und Iaido und versucht ständig, sein Verständnis der Schwertkunst zu vertiefen. Er unterrichtet auch Iaido beim Kenshinkan Kendo Iaido Club in Olten.

Zu Bashars Rangerfolgen zählen:

- **4. Dan Aikikai, Aikido**
- **4. Dan, Iaido, Musō Shinden-ryū**
- **2. Dan, Kendo**
- **2. Dan, Shotokan Karate**

Zu seinen jüngsten Auszeichnungen zählt der dritte Platz in der Kategorie 1. Dan bei der Iaido-Europameisterschaft 2017.

Ich darf vorstellen; den Mann, dem wir diese einmalig in Europa vorzufindende **Integration von AIKIDO in den Schulunterricht** zu verdanken haben.



### **UWE FEUERSENGER**

Lernen ist kein Wettbewerb und kein Wettrennen, sondern ein elementarer Bestandteil der persönlichen Entwicklung.

Uwe Feuersenger bringt mehr als 30 Jahre Erfahrung als Manager und Unternehmer mit. Als Pionier im weltweiten Online-Handel mit digitalen Inhalten liegen seine Wurzeln im Technologiebereich. Später gründet und leitet er eines der führenden Family Offices in Europa und betreut über 50 Investitionen. Seine Leidenschaft für Bildung führt dazu, dass er im Jahr 2017 die Obersee Bilingual School, eine der führenden Privatschulen der Schweiz, erwirbt, die er seither führt.



## AIKIDO

als Meta-Fähigkeit / Future SKILL

In einer Welt, in der die physische und emotionale Gesundheit von Kindern und Teenagern immer mehr in den Fokus rückt, stellt Aikido eine vielversprechende Alternative zu traditionelleren Sportarten dar.

Aikido ist eine ganzheitliche, defensive Kampfkunst. Regelmässiges Training im Dojo verleiht den Schülern Selbstvertrauen und innere Stärke. Aikido hilft beim Stressabbau und wirkt sich positiv auf die schulischen Leistungen aus.

**Deshalb ist Aikido an der OBS auch fest im Stundenplan verankert.**

Von der 1. bis zur 5. Klasse findet die Kampfkunst-Praxis als obligatorische 3. Sportlektion wöchentlich statt. Für die älteren Schülerinnen und Schüler bieten wir Aikido im Rahmen der Nachmittagsclubs an.

Es ist eine Herzensangelegenheit des CEO Uwe Feuersenger, (*so mein Eindruck im Gespräch mit ihm*), eine Schule zu bieten, die den "Schüler in das Zentrum" stellt.

Durch gründliche Persönlichkeits- und Potenzialanalyse wird früh festgestellt, welche Talente die Schüler haben, um Möglichkeiten zu schaffen, diese Talente auf vielfältige Art und Weise zu fördern und sie so auf eine erfolgreiche Zukunft auszurichten.

**Kein Auswendiglernen und dann wieder vergessen!**

Unter **Meta – Fähigkeit / future Skill** versteht man eine besondere Kompetenz, die befähigt mit eigenen und fremden Kompetenzen gut umzugehen und eine "universelle Problemlöser-Fähigkeit" zu entwickeln.

Hierzu gehört:

- Durchhaltevermögen: Häufig entwickeln sich Dinge nicht so, wie wir sie geplant haben. Deshalb ist es besonders wichtig, nicht aufzugeben und einen neuen Lösungsansatz zu probieren.
- Emotionale Stabilität: Bei auftretenden Problemen ist es hilfreich, diese nüchtern zu betrachten und nicht übermäßig emotional zu reagieren.
- Fehlerbereitschaft: Fehler zu begehen, gehört zum Problemlösungsprozess dazu. Wer keine Angst hat, sich auch einmal zu irren, wird schneller die richtige Lösung finden.
- Analytisches Denken: Wer analytisch denken kann, dem fällt es leichter, komplexe Themen zu verstehen, was wiederum der Problemlösung zugutekommt.
- Urteilsvermögen: Aus Einzelinformationen und Fakten die richtigen Schlüsse ziehen zu können, fließt unmittelbar in die generelle Problemlösungskompetenz ein.



- Emotionale Intelligenz: Auch emotionale Intelligenz wird vor allem bei sozialen Problemen benötigt, um eine optimale Lösung zu finden.
- Entscheidungsfreude: Schnelle und richtige Entscheidungen treffen zu können, ist nicht nur im Management von hoher Relevanz., sondern wirkt sich auch im Allgemeinen positiv auf die Problemlösungskompetenz aus.

#### - BEREIT SEIN FÜR MORGEN -

**D.h. Grundprinzipien von Aikido für eine spätere berufliche Praxis nutzbar zu machen.**

Die Grundprinzipien der Kampfkunst AIKIDO:

- der sichere Stand.
- eine offene Haltung
- Achtsamkeit
- klares Führen
- Kontakt aufnehmen und in Kontakt bleiben – bewusstes Folgen
- der ständige Perspektivwechsel

die wir auf der körperlichen Ebene erschliessen, finden ihre Analogie in Fragen der:

- **Studierfähigkeit**
- **Mitarbeiterführung**
- **Interpersonellen Kommunikation**

*(d.h. mit Fremden, Freunden, Verwandten, Familienmitgliedern und Liebespartnern in einer kontextuell und sozial angemessenen Weise zu kommunizieren.)*

Die OBS fördert diese visionorientierten Lernprozesse durch die Implementierung von Authentic Assessment, bei dem Feedback, Feedforward und Feedup eine bedeutende Rolle spielen. Die Kombination aus authentischer Beurteilung und traditionell benoteten Prüfungen ergibt einen "ganzheitlicheren Ansatz" zur Bewertung des Lernfortschritts.

Die Vision der OBS ist fest in den Versprechen der Zukunft verwurzelt. Der Fokus ist auf die Vermittlung von Fähigkeiten gerichtet, die in der Welt von morgen von entscheidender Bedeutung sein werden. Von entscheidender Bedeutung morgen sind digitale Medien, Computer Design, Codierung, Robotic, Kommunikation, kritisches Denken, Problemlösung und digitale Kompetenz.

*Ein einzigartiger Ansatz in Europa. Eine Schule, die ihresgleichen sucht und hoffentlich auch bald finden wird.*



## My visit to the AIKIDO (sports) lesson.

Das Dojo ist mit roten und blauen Matten ausgelegt und liegt direkt neben dem Eingangsbereich des Schulgebäudes. Es ist sowohl von aussen als auch vom Flur einsichtig. Hier spiegelt sich die Offenheit und Transparenz der Schule wider. Viele Kinder haben sich, während ich mit Bashar und den Grundschul-Kleingruppen trainiert habe, die Nase an den Glasscheiben plattgedrückt und hätten am liebsten mitgemacht.

Schon beim Betreten der Umkleideräume hört man Begrüssungen in unterschiedlichen Sprachen. Allen gemeinsam ist jedoch das Lächeln in ihrem Gesicht und die Vorfreude auf das Training. Wie integriert man AIKIDO in ein Schulgeschehen? Die Kinder kommen direkt aus dem Unterricht mit den dortigen Verhaltensregeln und werden auch in dem nachfolgenden AIKIDO Unterricht eine gemeinsame Leitlinie wiederfinden.

In einem klassischen Dojo, das man in seiner Freizeit besucht, wird man sicherlich einen Gi tragen und mit Schweiss überströmt, körperlich und geistig am Limit, nach dem Duschen, hinterher nach Hause gehen. Dies ist hier nicht der Fall und kann auch nicht der Fall sein, denn der Tag ist noch lange und die nachfolgenden Unterrichtsstunden fordern ebenso Energie ab. Es gibt daher keine Bekleidungsvorschriften zum Training und auf die Trainingsintensität ist an den Tageszeitpunkt angepasst.

Die Begrüssung findet traditionell im SEIZA Sitzen stattfindet, mit der gemeinsamen Verbeugung vor den japanischen Schriftzeichen Ai Ki und Do und dem gegenseitigen Respekt erweisen zwischen Sensei und Schüler. "ONEGAI SHIMASU" das bedeutet "lass uns zusammen üben". Es gilt Aikido Training in das Schulgeschehen einzubinden und da halte ich es für weitsichtig, jeden Anschein eines Personenkultes zu vermeiden und ausschliesslich der japanischen Schriftzeichen von AIKIDO mittig an der Längswand anzubringen. Während dieser Begrüssungsphase haben die Schüler Gelegenheit zur Ruhe zu kommen und sich bewusst dem neuen Geschehen zu widmen.

Anschliessend erfolgt ein Aufwärmtraining mit klassischen Elementen wie wir sie aus dem Sport- und AIKIDO Training kennen. Es wird u.a. einzeln "gezählt". Auch hier in unterschiedlichen Sprachen, nicht nur auf Japanisch von 1-10. Ich habe Polnisch Englisch Französisch Russisch Holländisch Rumänisch Italienisch Schweizerdeutsch Hochdeutsch und bestimmt auch noch ein paar andere Sprachen zu hören bekommen. Die Kinder, die vorzählen, sind zum einen in diesem Moment, stolz dies zu dürfen und auch die anderen Kinder die mitzählen haben die Möglichkeit Neues zu lernen und einzuüben.

Gleich wie im Klassenzimmer-Unterricht fragt Bashar die Kinder nach dem Inhalt der Vorstunde, an dem er anknüpfen möchte. Auch hier gilt es die Hand zu heben bevor man zum Antworten evtl. aufgefordert wird. Um die Aufmerksamkeit bei Vorführungen zu zentrieren benutzte Basar häufig ein Achtsamkeitsritual, indem er laut "Yoi" (ready?) ruft und die Kinder gemeinsam mit "Hai" (yes) antworten.



Die Entscheidung mit welchem Partner die Kinder üben, müssen die Kinder schnell und selbst übernehmen. Auch hier gilt es Entscheidungsfreude zu fördern. Man muss wissen was man im Leben will! Und vor allem mit wem! Aber es wird natürlich auch durchgewechselt.

Bei Verletzungen oder auch Situationen in der sich ein Kind nicht wohl fühlt, gibt es eine Time-out Matte. D.h. ein Rückzugsbereich von dem aus man den anderen zuschauen kann. Diese Time-out Matte kann auch dazu benutzt werden, Verhalten zu korrigieren. Der Wunsch die nächste Graduierung, d.h. Gürtelfarbe zu bekommen ist meistens jedoch ausreichend, um die notwendige Motivation und das notwendige Sozialverhalten hierfür zu zeigen. Rückmeldungen nach den Stunden zu den Klassenlehrern und Lehrerinnen und auch der Schulleitung festigen gemeinsame Verhaltensrichtlinien und schaffen eine Transparenz und Kommunikationsebene zu den Eltern.

Gerade im Grundschulbereich ist es sehr wichtig, den vielen Fragen, die die Kinder haben, Raum zu geben. Die Kommunikation während des Unterrichts findet überwiegend auf Englisch statt, auch bei den spielerischen Elementen. Es wird eine Ausgewogenheit zwischen Anspannung und Entspannung angestrebt

"Kleinschrittiges Arbeiten" ist der Schlüssel zum Erfolg, d.h. Schritt für Schritt den Umfang der Bewegungsnachahmung, der angestrebten Technik, von ihrem Komplexität Grad zu erhöhen. Und es muss genügend Möglichkeiten geben diese kleinen Schritte einzuführen. Wir dürfen nicht vergessen, hier handelt es sich nicht um einen rein kognitiven Lernprozess, sondern es geht darum mit dem Kopf (Kleinhirn) den eigenen Körper zu steuern. Dies verlangt nach einer Ausgewogenheit zwischen Fordern und Fördern und auch gelegentlich die Ermutigung eigene Grenzen zu überwinden

Die 45 Minuten gehen so schnell vorbei, dass der ein oder andere sich wünscht, es wäre eine Doppelstunde. Nach dem gemeinsamen Abschlussritual und der gegenseitigen Verbeugung DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA (das bedeutet sehr ehrenvoll, "Vielen Dank") verabschieden sich die Kinder persönlich, sichtlich entspannt und ausgeglichen, durch Handschütteln von Sensei Bashar AHMED.

### **Die Wirkung von AIKIDO auf die Schüler**

#### **AIKIDO mehr als nur Selbstverteidigung: Das Innen durch das Aussen trainieren**

**„Wenn man sich bewegt, werden Techniken geboren“**  
(Morihei Ueshiba)



### ➤ Kleinhirn Tuning

Bei unseren Daumenakrobaten / Gamern wichtiger denn je!

Die höchste Ebene Senso-motorischer Integration ist das Kleinhirn oder Cerebellum, das lange Zeit ein Rätsel für Neurologen darstellte. Heute weiss man, dass alle wichtigen sensorischen Bahnen ins Kleinhirn verzweigen. Durch die Kleinhirnfunktionen werden die willentlichen Kommandos aus der Grosshirnrinde und die unterschiedlichen Informationsströme von den Augen und Ohren, dem Gleichgewichtssinn, den Propriozeptoren aus dem gesamten Körpergewebe und den Reflexbögen geschmeidig zu einer Bewegung verbunden, die durch Rückkoppelung ständig den gegebenen Bedingungen angepasst wird.

***Balancieren Sie einmal wieder, das ist Kleinhirntraining.***

Der besorgniserregende zunehmende Verlust grundlegenden motorischen Fähigkeiten bei Kindern, den inzwischen bereits für den Schulsport zuständige Stellen beklagen, zeigt, dass ***unsere bewegungsverarmte Lebensweise*** zu „cerebellärer Atrophie“ führt.

Die entsprechenden Nervenzellverbindungen bilden sich bei vielen Kindern heute gar nicht erst aus oder verkümmern mangels Nutzung. „***If you don't use it, you loose it.***“

### ➤ Aikido ist praktizierter Unfallschutz

Denken wir an Fahrradunfälle, an stolpern und ähnliche Fall- Situation.

***Haben wir eine neue Bewegung gelernt und verinnerlicht, dann kann diese Bewegungsgestalt unter den unterschiedlichsten Umständen abgerufen werden.***

Dafür kann jeder zahllose Beispiele aus seinem eigenen Leben nennen. Wir müssen auch das Autofahren nicht neu erlernen, wenn wir von einem Kleinwagen in einen Geländewagen umsteigen. Unser Körper organisiert Bewegungen nicht Schritt für Schritt als sequentielle motorische Abfolge, sondern gleicht fortwährend und dynamisch die durch die Bewegung ausgelösten sensorischen Reize mit den gespeicherten Handlungsbildern ab und passt dadurch die Bewegung den aktuellen Umständen an.

Bei der Absicht einer Einwirkung auf den Partner beim AIKIDO Training, helfen im Körper unbewusst-automatisch ablaufende Justierungsprozesse und man findet von allein die richtige Distanz; bewusstes Denken stört sogar!

### ➤ Auch Mentales-Training gehört zu AIKIDO

Sich Abläufe vorzustellen (nach dem körperlichen Training, vor dem Einschlafen, während einer Bahnfahrt) – aktiviert ganz ähnliche Regionen im Gehirn wie die Handlung selbst.



Herz- und Atemfrequenz steigen schon bei blass mentalem Rudern oder Tennis- oder Fussballspielen.

#### ➤ Genaues Beobachten- Achtsamkeit

Wenn wir zum Beispiel einem Tennismatch zuschauen, empfindet unser Gehirn die Bewegungen der Spieler nach. Das ist die Arbeit der **Spiegelneuronen**, die üben und trainieren können, auch wenn wir gemütlich auf dem Sofa sitzen. Das ist eine faszinierende Tatsache aber keine Ausrede, um auf dem Sofa zu bleiben und sich nicht selbst zu bewegen. Denn die glücksbringenden Hormone wie Dopamin und Serotonin werden nur bei tatsächlicher Bewegung ausgeschüttet.

#### ➤ Gemeinschaft erleben lassen

Die **Spiegelneuronen** ermöglichen es uns, Empathie zu empfinden und die Absichten anderer Personen zu deuten. Wenn wir uns mit anderen Menschen gemeinsam bewegen, sind diese stark am Arbeiten. Und so bekommen wir durch die gemeinsame Bewegung auch ein besseres Gefühl für die Menschen, die sich mit uns bewegen. Wir lernen uns durch unsere Bewegungen gegenseitig kennen und den eigenen Körper wahrzunehmen. Die vielseitigen Übungen des Aikidos stärken Kinder und Jugendliche sehr. Dabei verfolgt diese japanische Kampfkunst einen ganzheitlichen Ansatz: Es geht nicht um Wettkampf, Gewichtsklassen und Punkte, sondern um eine regelmässige Praxis, die der physischen und psychischen Gesundheit zugutekommt. Die Vorteile von Aikido umfassen sowohl akademische als auch emotionale und physische Aspekte.

#### ➤ FOKUS UND SELBSTKONTROLLE

Die in dieser defensiven Kampfkunst erforderliche Aufmerksamkeit fördert die Konzentration auch ausserhalb des Dojos. Das hilft den Kindern dabei, sich besser auf akademische Aufgaben zu fokussieren. Vor allem ältere Schülerinnen und Schüler, die ihr Lernen ab der Mittelstufe teilweise selbst organisieren, profitieren von der Disziplin und Selbstkontrolle im Aikido.

#### ➤ EMOTIONEN WAHRNEHMEN UND EINORDNEN

Darüber hinaus hat Aikido eine wichtige emotionale Komponente. Die Praxis lehrt Kinder und Jugendliche, ihre eigenen Emotionen besser verstehen und kontrollieren zu können und hilft dabei, die Gefühle und Reaktionen Anderer besser einzuordnen und angemessen darauf zu reagieren. Diese Aufmerksamkeit und der gegenseitige Respekt im



Dojo fördern Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Die meditativen Elemente des Aikido helfen den Kindern und Jugendlichen darüber hinaus dabei Stress und Ängste abzubauen.

#### ➤ STABILITÄT UND GLEICHGEWICHT

Die vielfältigen Bewegungen und Techniken von Aikido fördern natürlich auch die Körperbeherrschung. Davon profitieren etwa Hand-Auge-Koordination und Gleichgewicht, motorische Fähigkeiten und die allgemeine körperliche Fitness, einschliesslich Kraft, Ausdauer und Flexibilität.

#### ➤ "Das bilinguale Gehirn"- Mehrsprachigkeit auch beim AIKIDO Training.

Der Vorteil ab der ersten Grundschulklasse besteht im Wesentlichen darin, dass die Schüler ohne ständige Erinnerung daran, dass sie sich eine Fremdsprache erarbeiten, diese quasi nebenbei erlernen. Während sie am Mathematik-, Sport (Aikido)- oder Heimat- und Sachunterricht teilnehmen, begegnen sie fremdsprachlichen Fachbegriffen und erlernen diese Wörter allein durch die Wiederholung und die Anwendung sog. Immersionsunterrichts.

Sprechen Menschen zwei oder mehrere Sprachen, hat das eine ganze Reihe an positiven kognitiven Effekten. Denn der Umgang mit den sprachlichen Ressourcen wirkt sich direkt auf das menschliche Gehirn aus. So sind bei mehrsprachigen Menschen etwa immer alle verfügbaren Sprachen co-aktiviert: Wird die eine Sprache gesprochen, muss die andere aktiv unterdrückt werden – was wiederum eine besonders gute Impulskontrolle erfordert. Eine ganze Reihe von Studien haben zudem gezeigt, dass es bilingualen Menschen leichter fällt zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu wechseln und irrelevante Informationen zu unterdrücken. **Sie verarbeiten visuelle und auditive Reize in der Regel schneller und sind weniger fehleranfällig.** Man spricht hierbei vom „**Interaktionseffekt des mehrsprachigen Talents**“.

Eine "Integrative Aikido- Didaktik" durfte ich hier an der OBS, einer Schule mit Vorbild- und vor allem Zukunftscharakter kennen lernen. Ein Besuch, der mir sehr viel Freude bereitet hat. Ich möchte mich daher bei allen Beteiligten recht herzlich bedanken und **wünsche mir von Herzen, dass diese Schule "Schule macht"**

Mit den besten Wünschen!

Mister@ed