

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.

Die Arbeit mit dem Jo

Die Arbeit mit dem Jo ist für alle Menschen, die sich mit Budo beschäftigen, sinnvoll. 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, sein ganzes Leben lang. Mit jeder höheren Stufe, die man erreicht, besinnt man sich zurück auf die Grundlagen und schaut links und rechts seines Weges.

Waffen

Waffen sind in allen Budokünsten vertreten; ein Stab als Waffe mit verschiedenen Formen und Längen auch. Der Einstieg fällt hier leicht, da am Anfang feste Bewegungsabläufe systematisch wieder und wieder geübt werden.

Kata

Im BUDO ist das Erlernen einer Kata, eines feststehenden Bewegungsablaufes, erwünscht und es werden Meisterschaften (bei einigen Budo Disziplinen) darin ausgetragen. Die Einübung einer Kata dient der Steigerung von Konzentration, Präzision der Bewegung und des eigenen Körpergefühls.

Vielfalt

All das bietet der Jo in seiner Vielfalt und noch einiges darüber hinaus. 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.

Timing

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 Distanz lassen sich auf alle Budokünste übertragen. Kurzum: Der Stock bietet sich als Erweiterung der eigenen Fähigkeiten und Variationsvielfalt in idealer Weise an. Zugleich sollte der Selbstverteidigungs-Aspekt mit einem Stab nicht unterschätzt werden.

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.

Aikido Cooperation International (ACI)

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 Budokünsten offen und ist als eigenständige Sektion der ACI für alle zugänglich. Insbesondere für Karatekas, so zeigen es die zahlreichen Lehrgänge mit dem Karate Dachverband NRW, ist Aiki - Jo eine sinnvolle Bereicherung.

Graduierung

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

Veranstaltungen

Spezielle Aiki - Jo Seminare, Basisseminare und weitere Qualifikationen im Umgang mit dem Jo werden regelmäßig angeboten.