

# HERZLICH WILLKOMMEN BEIM ERSTEN AIKIDO-TRAINING

Hiermit soll ein kurzer Überblick über den Ablauf eines Trainings geboten werden.

Am **Beginn des Trainings** sitzt man im **Kniesitz** (Seiza) **in einer Reihe dem Trainer gegenüber** und versucht sich zu sammeln und Aufmerksamkeit für das Training zu finden.

Das weitere Training kann man in 4 Teile gliedern:

- 1. Aufwärmen und Atemübungen**
- 2. Fallschule**
- 3. Technischer Teil mit Partnerübungen**

Man sucht sich einen Partner und verneigt sich vor ihm (Oberkörper leicht vorbeugen), dann einigt man sich, wer der Angreifer (Uke) und wer der Verteidiger (Tori) ist. Die Techniken werden ca. 4 mal abwechselnd rechts und links gemacht, dann tauscht man die Rollen. Während der Trainer eine Technik vorzeigt, begibt man sich wieder wie am Beginn in den Kniesitz (es ist aber auch der Schneidersitz möglich). Beim Ausführen der nächsten Technik sucht man sich einen anderen Partner. → Tip: suche Dir Fortgeschrittene (erkennbar durch den Hakama, den schwarzen Hosenrock).

- 4. Abwärmen mit Atemübungen und/oder Massage**

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, bei der auch die Tradition, sprich die japanische Etikette noch recht gepflegt wird. Dies mag für uns Europäer oft recht eigenartig wirken, paßt aber in den Kontext des Trainings.

- ❖ Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes (Dojo, sprich „Doscho“) ist es üblich, sich in Richtung der Kamiza zu verbeugen (Ort, wo der Trainer sitzt bzw. wo das Bild des Begründers des Aikido hängt).
- ❖ Von der Garderobe bis zur Matte soll man Pantoffeln tragen (aber nicht auf der Matte).
- ❖ Man soll pünktlich zum Training erscheinen.
- ❖ Falls man aus irgendeinem Grund die Matte verläßt (z.B. WC aufsuchen, Übelkeit...), soll man dies bitte dem Trainer sagen.
- ❖ Schmuck, Uhren, Ringe oder lange Fingernägel soll man aus Gründen der Verletzungsgefahr vermeiden.

Nun viel Spaß beim Trainieren !!!! (Bitte Wertgegenstände nicht in der Garderobe lassen !!!!)

Sollte jemand einmal am Freitag verhindert sein oder ein zweites Mal in der Woche trainieren wollen, so kann er ohne weiteres das Training am Dienstag besuchen (siehe Folder).

Nach dem Training gibt es ein gemütliches Beisammensein, wo auch Fragen gestellt werden können.