



Aikido Union Linz

Aikido Budokan Wels

Aikido Walding

Willkommen beim Ersten Aikidotraining

Dieser Leitfaden soll einen kurzer Überblick über den Ablauf eines Aikido Trainings sowie weitere Informationen bieten

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.

Tipp: 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.

- a) 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).
- b) Von der Garderobe bis zur Matte soll man **Hausschuhe** tragen (aber nicht auf der Matte).
- c) Man soll **pünktlich** zum Training erscheinen.
- d) Falls man aus irgendeinem Grund die **Matte verlässt** (z.B. WC aufsuchen, Übelkeit...), soll man dies bitte dem Trainer sagen.
- e) Schmuck, Piercings, Uhren, Ringe, Brillen (ausgenommen Sportbrillen) oder lange Fingernägel soll man aus Gründen der **Verletzungsgefahr** vermeiden. Nicht abnehmbare Piercings sind abzukleben.
- f) Kaugummi und Ähnliches sind wegen der **Erstickungsgefahr** auf der Matte verboten.
- g) **Handys** bitte **lautlos** schalten.
- h) **Kindertraining:** bei Kindern unter 10 Jahren soll ein Elternteil (Erziehungsberechtigter) während des Kindertrainings anwesend sein.

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

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

Haftungsausschluss / rechtliche Hinweise:

Aikido ist eine Kampfkunst. Daher kann eine eventuelle Verletzungsgefahr nicht vollkommen ausgeschlossen werden.

Mit der Teilnahme am Schnuppertraining akzeptiere ich folgenden Haftungsausschluss:

1. Meine Teilnahme am Aikido-Training erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.
2. Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Aikido-Training eintreten könnten, es sei denn, die verantwortlichen Lehrer handeln vorsätzlich oder grob fahrlässig.
3. Auch für Sachschäden wird eine Haftung vonseiten des Aikido-Trainers oder seinem Vertreter ausgeschlossen.
4. Ich versichere, sportgesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.
5. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der Aikido-Trainer oder sein Vertreter im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.
6. Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnlichem werde ich sofort dem Aikido-Trainer oder seinem Vertreter mitteilen und gegebenenfalls das Training abbrechen.
7. Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Aikido-Trainings auftreten können, versichert. Gleichermaßen gilt für den direkten Weg von und zum Trainingsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.
8. Im Vereinstraining und bei Vereinsveranstaltungen (Aikidolehrgänge u.ä.) können Film- und Fotoaufnahmen erstellt werden. Diese Fotos und Videos werden auch zu Marketingzwecken (Print und Social Media) verwendet. Ich stimme dieser Verwendung zu.
9. Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich das Dojo betreten habe.

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Während des Schnupperzeitraums können alle Trainingseinheiten des Vereins besucht werden:

Dienstag, 19:30 - 21:30	Auhofschule Linz	4040 Linz, Aubrunnerweg 43
Mittwoch, 20:00 - 21:30	fit five / Walding	4111 Walding, Sportpark 1
Donnerstag, 19:30 - 21:30	Budokan Wels	4600 Wels, Pulverturmstraße
Freitag, 17:30 - 18:25 (Kindertraining 7 – 10 Jahre)	Auhofschule Linz	4040 Linz, Aubrunnerweg 43
Freitag, 18:30 - 19:25 (Kindertraining 11 – 15 Jahre)	Auhofschule Linz	4040 Linz, Aubrunnerweg 43
Freitag, 19:30 - 21:30	Auhofschule Linz	4040 Linz, Aubrunnerweg 43

In den Ferien bzw. an Schulfreien Tagen/Feiertagen entfallen u.u. einzelne Trainingseinheiten.

Des Weiteren organisieren wir **Aikidolehrgänge** in Linz bzw. Wels, **Yudansha-Training** (Training für höhergraduierte Schüler) und Prüfungsvorbereitungen sowie „**Social Events**“ für Erwachsene (Sommerfest, Weihnachtsfeier) und Kinder (Nikolaus-, Osterfeier) bei denen alle Vereinsmitglieder immer herzlich eingeladen sind.

Weitere Informationen über Aikido und über unsere Aikidovereine gibt's auf unserer Homepage (<https://aikido-linz.at>) und auf der Facebookseite (<https://facebook.com/aikidolinz>).

Ausgestellt am (Datum / Trainer)