



Aikido Dojo Wettingen

Aikido – der Weg ist das Ziel

Aikido ist nicht nur eine Sammlung von Verteidigungstechniken, die man durch genaues studieren und üben erlernt. Es ist ein Weg den man auch ausserhalb des Dojo's geht. Wer sich ausschliesslich auf die Wirkung einer Technik festlegt, kann nicht entscheiden wann und wie Aikido eingesetzt werden soll.

Verhaltensregeln für Aikidokas

(Allgemein gültige Richtlinien im Budo)

1. Pünktlichkeit und Sauberkeit

Der Schüler soll 5 Minuten vor Trainingsbeginn mit gewaschenen Füessen und sauberen Gi auf den Matten sein. Wir reinigen die Tatami vorher mit unserem Wischer. Jeder soll sich an dieser Arbeit beteiligen. Nach Beendigung des Trainings wird der Raum sauber verlassen. Verunreinigungen auf den Matten werden vom Verursacher so schnell wie möglich entfernt.

2. Bereitschaft zu lernen und zu zuhören

Ein regelmässiges Training ist unabdingbar um Fortschritte zu machen. Wer sich für Aikido entscheidet, entscheidet sich auch Zeit dafür aufzuwenden. Ich erwarte von den Schülern, dass sie mindestens einmal pro Woche ins Dojo kommen.

Es ist wichtig die gezeigten Übungen und Techniken so genau wie möglich zu üben. Am Anfang gibt es viele ungewohnte Bewegungen, welche erst durch viele Wiederholungen einen Sinn bekommen. Techniken können immer unterschiedlich ausgeführt werden. Wenn ein Schüler aus einem anderen Dojo kommt, soll er trotzdem wie gezeigt trainieren, sonst irritiert das andere Schüler und verunsichert sie.

3. Verhalten während dem Training

Es wird generell nicht gesprochen (nur in Ausnahmen wird kurze knappe Hilfe angeboten). Korrigiert der Trainer etwas, soll der Schüler ohne zu diskutieren die Hilfe annehmen und üben. Diskussionen stören den Unterricht und die Konzentration.

Das Verlassen der Matten während dem Training ist nicht erlaubt. Sollte jemand Probleme haben muss er/sie sich unbedingt zuerst beim Lehrer melden oder sitzend am Mattenrand warten, bis der Lehrer Zeit hat.



3.1. Die schlechten Angewohnheiten :

1. Das Schlagen unscharf werden lassen
2. Die Beine stehen lassen
3. Man selbst schaut den Feind an, der Feind schaut einem an
4. Hasten
5. Zu wenig Kraft ins „Te no uchi“
6. Den Geist des Partners anzweifeln
7. Den Rhythmus unterbrechen
8. Sich fürchten oder unsicher sein
9. Sich zu sehr nach vorne neigen
10. Die Schultern verkrampfen
11. Zu viel Kraft in den Körper bringen
12. Den Geist fest werden lassen

3.2. Die guten Angewohnheiten :

1. Scharf schlagen
2. Die Beine leicht bewegen
3. Gesammelt sein
4. Das Innere gross werden lassen
5. Kräftiges und präzises "Te no uchi"
6. Das Innere nicht bezweifeln
7. Keine überflüssige Kraft
8. Eine aufrechte Position des Körpers
9. Schultern entspannen
10. Ohne unnötige Idiosynkrasien (abweichendes Verhalten)
11. Den Körper gut gebrauchen
12. Offen sein und Neues akzeptieren.

4. Verhalten vor und nach dem Training

Schmuck wie Ringe, Ketten etc.. müssen unbedingt abgelegt werden. Finger und Fussnägel sollen kurz geschnitten sein. Die Verletzungsgefahr ist sonst einfach zu gross. Ist nach dem Training etwas unklar geblieben, geben Fortgeschrittene gerne und bereitwillig Auskunft. Am besten werden unklare Techniken sofort nach dem Training nochmals geübt. Das Training fängt an, sobald man auf die Matten kommt. Lautes Lachen, schreien und Kämpfe sind unpassend und unerwünscht. Nach jedem Training werden die Tatami gereinigt.

5. Prüfungen

Prüfungen sind Standort Bestimmungen und ein wichtiger Bestandteil um weiter zu kommen. Wer keine Prüfungen machen will, hat sich also entschieden nicht nach einem Konzept zu lernen. Das geht bei uns nicht, alle Schüler machen bis zum 1. DAN Prüfungen.



6. Mitgliederbeiträge sind pünktlich und im Voraus zu bezahlen. Im Mitgliederbeitrag ist ab dem 6.Kyu automatisch die Anmeldung bei der ACSA unserem Dachverband inbegriffen.
7. Bei Verletzungen lehnt das Aikido Wettingen jegliche Haftung ab. Die Unfallversicherung ist Sache des Teilnehmers.

Ich wünsche allen eine gute Zeit mit Aikido

Daniel Keller
Aikido Wettingen