

Informationen für Neueinsteiger

Herzlich willkommen in unserem Verein!

Aikido ist eine Kampfkunst, die tief in der japanischen Kultur verwurzelt ist und sich in vielerlei Hinsicht von anderen Kampfkünsten unterscheidet. Neueinsteiger stehen daher möglicherweise vor vielen unbekannten und vielleicht auch verwirrenden Dingen, die wir an dieser Stelle erklären wollen.

Zusammen üben!

Im Aikido legt man Wert darauf, dass man zusammen übt. Weil es im Aikido kein Gegeneinander gibt, gibt es auch keinen Wettkampf. Anfänger, Fortgeschrittene, Jüngere und Ältere trainieren zusammen, helfen einander und ergänzen sich. Angreifer und Verteidiger üben konstruktiv miteinander und versuchen gemeinsam, die Techniken und die dahinter stehenden Prinzipien zu verstehen.

Sich zuwenden

Sich den Dingen, Tätigkeiten oder Menschen, mit denen man sich befasst, voll und ganz zuzuwenden, ist ein wesentlicher Bestandteil des Aikido. Das drückt sich zum Beispiel darin aus, wie wir das Dojo¹ betreten und wieder verlassen: Wir verbeugen uns. Die Verbeugung, die in Europa selten und oft nur in religiösen Zusammenhängen praktiziert wird, steht im Aikido für Zuwendung, Höflichkeit, Wertschätzung, Freundlichkeit oder für ein einfaches Dankeschön. Eine Verbeugung markiert oft den Anfang oder das Ende einer Tätigkeit, die man bewusst beginnt oder abschließt. Die Verbeu-

gung hilft, sich zu sammeln und innere Ruhe zu finden.

Auch wenn wir die Matte betreten, verbeugen wir uns und richten unsere Aufmerksamkeit von den Gedanken des Tages auf das kommende Training². Mit einer Verbeugung wird die Matte wieder verlassen.

Zu Beginn und zum Abschluss des Trainings verbeugen sich – nach einem Moment der Stille – alle gemeinsam im Kniesitz (Seiza) vor dem Bild des Aikido-Begründers³, Morihei Ueshiba, und damit vor den Prinzipien des Aikido. Gleich danach verbeugen sich Lehrer und Schüler voreinander, um sich zu begrüßen bzw. zu verabschieden⁴.

Zum Beginn und zum Abschluss jeder Übungseinheit verbeugen sich die Übungspartner voreinander.

² Zum Betreten der Matte dreht man sich noch vor der Matte um und streift die Latschen am Mattenrand ab. Dabei geht man rückwärts auf die Matte. Dann dreht man sich zur Trainingsfläche um und verbeugt sich. Dies erlaubt es, nach dem Training die Latschen schnell wieder anzuziehen. (Ansonsten müsste man mit den Füßen rückwärts tastend in die Latschen einsteigen).

³ Europäern erscheint es manchmal merkwürdig, sich vor einem Bild zu verbeugen. In Japan ist es selbstverständlich, dass man seinem Lehrer durch eine Verbeugung Anerkennung ausdrückt. Morihei Ueshiba ist nach wie vor die übergeordnete Lehrerpersönlichkeit für alle Aikidoka, denn man ist allgemein der Ansicht, dass bislang niemand ein ähnlich tief gehendes Verständnis des Aikido erreicht hat.

⁴ In manchen Dojos grüßt man zu Beginn des Trainings mit „onegai shimasu“ („Bitte“ [um Unterweisung]) und am Ende der Stunde mit „(domo) arigato gozaimashita“ („Vielen Dank“ [für die Unterweisung]).

Vorbereitung auf das Training

Bevor man das Training beginnt, sollte man einige Vorsichtsmaßnahmen beachten. Ketten, Uhren, weite Ohrringe und Armbänder sollten abgelegt werden, weil sich der Übungspartner darin verfangen kann. Finger- und Fußnägel sollte man kurz halten, um Nägel, Haut und Augen zu schützen. Bei Ohrsteckern, Piercings und Brillen ist die eigene Gefahreinschätzung gefragt.

In Bezug auf die Sauberkeit gilt der Grundsatz, dass die Matte, auf der wir ja auch mit dem Gesicht liegen, sauber bleiben sollte. Wir tauschen deshalb am Eingang die Straßenschuhe gegen Latschen ein und gehen nur auf der Trainingsfläche barfuß. Darüber hinaus waschen wir uns bei Bedarf natürlich auch Hände und Füße.

Grundsätzlich und besonders bei Lehrgängen bemüht man sich, 5 Minuten vor Beginn des Trainings auf der Matte zu sein, damit der Unterricht in einer konzentrierten Atmosphäre beginnen kann. Kommt man doch einmal, z.B. aus beruflichen Gründen, zu spät zum Training, so wartet man, um die momentane Übung nicht zu stören, vor der Matte, bis man vom Trainer herein gerufen wird. Nach dem Betreten der Matte und einer Verbeugung gönnt man sich am Rand der Übungsfläche einen Moment der Stille (wie sonst mit der Gruppe), verbeugt sich und schließt sich der nächsten Übung an.

Der Trainer sollte über gesundheitliche Probleme, auf die man Rücksicht nehmen muss, informiert werden. Es ist kein Problem, sich während des Trainings am Mattenrand auszuruhen, wenn man eine Pause benötigt. Wenn man während des Trainings

die Matte verlassen muss, informiert man zuvor den Trainer, der sich verantwortlich fühlt und auf diese Weise erfährt, ob man sich möglicherweise verletzt hat.

Kleidung und Graduierungen

Die Kleidung im Aikido („Keiko-gi“ oder „Gi“) entspricht üblicherweise der stabilen Judo-Bekleidung. Wie andere Kampfkünste kennt auch Aikido ein Graduierungssystem. Weil unser Verein dem Dachverband *Aikikai Deutschland* e.V. angegliedert ist, gilt bei uns das entsprechende Prüfungsprogramm. Um Prüfungen ablegen zu können, muss man Mitglied im Dachverband werden.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren ist die erste Prüfung der 5. Kyu, danach wird vom 4. Kyu bis zum 1. Kyu geprüft. An die Kyu-Grade schließen sich, ab 1 aufwärts zählend, die Dan-Grade an. Alle Kyu-Graduierten tragen einen weißen Gürtel, die Dan-Graduierten einen schwarzen Gürtel und einen dunklen Hosenrock, den Hakama.

Ein Übungsweg

Auch wenn man höher graduiert ist, hat man nicht ausgelernt. In jeder einzelnen Technik ist das gesamte Aikido enthalten, und deshalb hat man niemals damit abgeschlossen, eine Technik zu entdecken und zu verstehen. Als Anfänger braucht man sich deshalb nicht mit dem Anspruch zu belasten, eine Technik zu „können“. Aikido will nicht gekonnt sein, sondern geübt werden. Deshalb ist Aikido ein Weg (Do), der jedem Alter und Talent offen steht.

¹Das Wort „Dojo“ bedeutet übersetzt „Ort, an dem der Weg (Do) gelehrt wird“.