

## **Aikido-LEW**

### **Einführungskurs in Aikido** - die ersten Schritte auf dem Weg

Ein erster Kurs dauert, bei einem einmaligen wöchentlichen Training, in der Regel etwa sechs bis acht Wochen.

Zum Einstieg ins Aikido ist der Gürtel (obi) zum Anzug (gi) weiß.

Wenn dieses Programm abgeschlossen ist und du regelmäßig übst, hast du bereits die Grundlagen für deine erste Prüfung (nach 6 Monaten) für den weiß-gelben Gürtel gelegt

und der schwarze Gürtel ist nur eine Frage der Geduld und Ausdauer!

### **Hintergrund / Wurzeln unseres Aikido**

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die von **Morihei Ueshiba**, geboren 14. Dezember 1883, entwickelt wurde. Meister Ueshiba übte sein Aikido selbst bis ins hohe Alter aus; er starb am 26. April 1969.

**Unsere Wurzeln** liegen im Dynamic Aikido Noquet - Aikido in der Tradition von **Meister Andre Nocquet**, der in den fünfziger Jahren Aikido nach Frankreich brachte, gelehrt (auch) von seinem Schüler Sensei Emmerson.

### **Grundregeln**

Respektiere den Lehrer. Der Lehrer schenkt dir seine Zeit, sein Wissen und seine Erfahrung. Versuche seine Anweisungen so gut du kannst umzusetzen.

**Frage, immer!!** wenn du etwas nicht verstanden hast.

Respektiere deine Partner, ihr Können und ihre Grenzen! Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, weder die Trainingspartner noch sich selbst zu verletzen (dazu gehören auch kurze Finger- / Fußnägel und ... Hygiene – auf der Matte trainieren wir barfuß!)

Respektiere das Dojo, den „Ort der Übung“. Deshalb verneigen wir uns beim Betreten und Verlassen des Dojos. Während des Unterrichts darf die Matte nur mit Zustimmung des Lehrers betreten oder verlassen werden.

Geduld - Respekt - Achtsamkeit im Miteinander - Toleranz - Fairness und Disziplin sind die Schlüssel auf der Reise

### **Verhalten im Training**

Zu Beginn und am Ende jedes Trainings verbeugen wir uns im Knien. Wenn du erst nach Trainingsbeginn kommst (das sollte eine Ausnahme sein), dann wartest du auf ein Zeichen des Lehrers, bevor du die Matten betrittst. Falls du während des Trainings die Matten verlassen musst, melde dich beim Lehrer ab damit dieser Bescheid weiß, bei Rückkehr betrittst du die Matten wiederum erst nach einem Signal deines Lehrers.

Nachdem der Lehrer eine Technik vorgeführt hat, verbeugen sich die Schüler in Richtung Lehrer, bevor sie sich erheben und mit der Übung beginnen.

Wir üben nach Möglichkeit immer mit einem neuen Partner.

Techniken funktionieren mit großen / starken Partnern anders als mit kleinen / zierlichen...

Der erfahrener Partner beginnt nach einer Verbeugung mit dem Üben: abwechselnd rechts / links / rechts / links und nach einer Verbeugung ist dann der Partner dran.

Wenn der Lehrer eine Übung beendet (Kommando „mate“ oder „Händeklatschen“) kehrt Ihr zum Rand der Matten zurück und erwartet Weiteres.

**FAQs:**

Einen Aikido- (Judo-) Anzug benötigst du, wenn du sicher bist weiter zu üben; frage deine Lehrer.

Dazu wirst du Mitglied in der **BSG LEW**, Abteilung Aikido und in unserem Verband **VAK** (Anträge und weitere Infos bei uns und über die homepage <http://www.aikido-lew.de>)

In unserem Dojo trainieren wir Dienstag und Donnerstag 19:00-20:30; wir haben eine sehr enge Kooperation mit dem Dojo „Aikido Lützelburg“ (Montag und Freitag 19:00-20:45).

Bücher und Videos – können eine Stütze zum Erinnern der im Dojo gelernten Techniken und zur theoretischen Vertiefung sein. Budo / Aikido muß man miteinander auf der Matte lernen.

Viel Freude

## Aikido-Formen / Techniken im Einführungskurs Grundlagen des Aikido in 6 Einheiten

| Technik      | Angriff              | Form / Variante |
|--------------|----------------------|-----------------|
| <b>1)</b>    |                      |                 |
| Ikkyo        | ai hanmi katate tori | irimi           |
| Ikkyo        | shomen uchi          | irimi           |
| <b>2)</b>    |                      |                 |
| Tai sabaki   |                      |                 |
| Ikkyo        | ai hanmi katate tori | tenkan          |
| Ikkyo        | shomen uchi          | tenkan          |
| <b>3)</b>    |                      |                 |
| Ushiro ukemi | Rolle rückwärts      |                 |
| <b>4)</b>    |                      |                 |
| Irimi nage   | ai hanmi katate tori |                 |
| Irimi nage   | shomen uchi          |                 |
| <b>5)</b>    |                      |                 |
| Shiho nage   | ai hanmi katate tori | irimi           |
| Shiho nage   | ai hanmi katate tori | tenkan          |
| <b>6)</b>    |                      |                 |
| Nikkyo       | katate tori          |                 |
| Mae ukemi    | Rolle vorwärts       |                 |

### Glossar

Die **Phasen** jeder **Budotechnik** sind

**Angriff ausweichen / aufnehmen / Kuzushi / Kuzure / Kake**

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Kuzushi</b> | Gleichgewichtsbrechung                               |
| <b>Kuzure</b>  | Wurfvorbereitung / Eindrehen in den (passenden) Wurf |
| <b>Kake</b>    | Endphase einer Wurftechnik                           |

### Basisbewegungen

|              |                         |
|--------------|-------------------------|
| Tai sabaki   | Körperdrehung vorwärts  |
| Tenkan ashi  | Körperdrehung rückwärts |
| Ushiro ukemi | Rückwärtsrolle          |
| Mae ukemi    | Vorwärtsrolle           |

### Prinzipien

|        |   |
|--------|---|
| irimi  | direkter Eingang zur Gleichgewichtsbrechung |
| tenkan | ausweichende Körperdrehung rückwärts        |

### Fassangriffe

|                      |                                |
|----------------------|--------------------------------|
| ai hanmi katate tori | ein Handgelenk diagonal fassen |
| katate tori          | ein Handgelenk parallel fassen |

### Schlagangriffe

|              |  |
|--------------|--|
| shomen uchi  | vertikaler Schlag zum Kopf             |
| yokomen uchi | diagonaler Schlag zur Seite des Kopfes |