



Aikido Schule Solothurn

Allgemeine Verhaltensregeln

Respekt vor dem Lehrer und Trainingsleiter ist für jeden verbindlich. Gleichzeitig sind die Trainingsleiter auch Vorbilder in Bezug auf die Einhaltung der Lehre und Lebensphilosophie von O-Sensei Morihei Ueshiba.

Bekleidung und Hygiene

Im Aikido trägt man den sogenannten Judoanzug, den Geiko-Gi oder Gi. Ab dem fünften Schülergrad (2.Kyu) kommt ein blauer oder schwarzer Hosenrock, der Hakama, hinzu.

Die Schülergrade unterscheiden sich ansonsten nicht durch Gürtelfarben.

Ab dem 1. Dan wird ein schwarzer Gürtel getragen.

Für das Probetraining benötigt man eine bequeme lange Sporthose, ein T-Shirt und ein Paar Slipper (Zori).

Die Übungshalle darf nur ohne Schuhe betreten werden und es wird barfuss trainiert.

Sauberkeit ist die Grundlage für ein angenehmes Üben, Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden. Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohringe) getragen werden und Mobiltelefone sind auch auszuschalten.

Verneigung

Stehend wird sie mit beiden Händen an der Vorderseite der Oberschenkel ausgeführt. Dabei wird der Rücken gerade gehalten und der Blick gesenkt. Formell wird der Kopfscheitel entblösst.

Sitzend im Seiza platziert man die linke Hand und anschliessend die rechte flach am Boden. Die gestreckten Zeigefinger und Daumen berühren einander und bilden ein Dreieck. Man verneigt sich mit dem Kopf so tief, dass man den eigenen Atem auf dem Handrücken spürt. Vor Personen im Meistergrad verneigt man sich mit der Stirn bis zum Handrücken.

Betreten des Dojos und der Mattenfläche (Tatami)

Beim Eintreten ins Dojo erweist man dem Ort seinen Respekt durch eine kurze Verbeugung zur Raummitte.

Hat das Training noch nicht begonnen, beim Betreten deponiert man die Zoris, die Hausschuhe am Mattenrand mit der Ferse zur Matte und grüsst mit kurzer Verbeugung in Richtung des Kamiza (Ehrensseite) zum Bild von O-Sensei Morihei Ueshiba. Anschliessend kann man sich bis Trainingsbeginn frei auf den Matten aufhalten.

Hat das Training schon begonnen, warten die Trainierenden auf die Erlaubnis der Lehrer oder des Trainingsleiters bis sie die Tatamis betreten dürfen. Während des Trainings darf die Mattenfläche nur mit Erlaubnis des Trainingsleiters verlassen werden, sowie nur in Ausnahmefällen gesprochen und nur über Dinge, die den Unterricht betreffen. Den Alltag lässt man draussen.

Trainingsbeginn

Die Mattenfläche ist der zentrale Ort des Dojos und ein Platz des ernsthaften Übens. In der Zen-Betrachtung ist es ein Ort des Sichweiterentwickelns und der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Die Klasse setzt sich auf einem Glied neben einander mit Blickrichtung „Ehrensseite“ in der Seiza-Position dem Trainingsleiter gegenüber. Nach einer kurzen Weile der Vertiefung grüssen alle zuerst in Richtung Shomen und anschliessend grüsst die Klasse zum Trainingsleiter mit dem Wunsch „Onegai Itashimasu“, der höflichen Bitte um Belehrung.

Übungssequenz

Die meisten Übungssequenzen werden mit Partner ausgeführt, entweder zu zweit oder mit mehreren Aikidokas gemeinsam. Vor jeder Übung grüssen sich die Partner durch Verneigung. Das zeigt nicht nur Respekt und Achtung vor dem Partner, sondern auch den Beginn der Übung an. Die Aikidokas sollen untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend sein.

Der Trainingsleiter signalisiert das Ende der Übungssequenz: Die Partner grüssen wiederum durch Verneigung und nehmen aufmerksam an den Ausführungen teil.

Ende der Lektion

Die Lektion soll pünktlich beginnen und pünktlich enden. Es versteht sich von selbst, dass darum alle gemeinsam beginnen und auch gemeinsam abschliessen.

Aus Anstand soll das frühzeitige Verlassen des Unterrichts vermieden werden.

Trotzdem kann es vorkommen, dass man das Dojo vor Ende der Lektion verlassen muss. Darüber soll der Trainer vorgängig unterrichtet werden. Zu gegebenen Zeitpunkt verlässt man ruhig die Mattenfläche, grüsst am Mattenrand Richtung Shomen und verlässt die Fläche nach erneutem, kurzem Gruss.

Der Abschluss der Lektion erfolgt in derselben Sitzordnung, wie beim Lektionsbeginn mit gemeinsamem Gruss zuerst in Richtung Shomen, dann zwischen Schüler und Lehrer, begleitet von den Worten "domo arigato gozaimashita!"; "Vielen Dank!"

Der Lehrer verlässt darauf den Platz vor dem Kamiza. Die Schüler bleiben sitzen und warten, bis der Lehrer vom Mattenrand einen letzten Gruss ausführt und damit die gesamte Unterrichtseinheit abschliesst.

Meist grüssen die Schüler untereinander noch jene Partner, mit welchen sie während der Lektion geübt hatten.

Solothurn, 2011