

Was Sie beim Aikido-Training beachten sollten

- Kommen Sie rechtzeitig, damit Sie noch genügend Zeit zum Umziehen haben. Zu spät kommen ist unhöflich und unkameradschaftlich (wenn die anderen die Matten allein auflegen müssen) und Sie bringen sich auch selbst um einen wichtigen Teil des Trainings.
- Kommen Sie nicht mit vollem Magen (Sie werden selbst rasch merken, warum).
- Um Verletzungen zu vermeiden sollten Sie immer ohne Schmuck und Uhr und mit kurz geschnittenen Nägeln trainieren.
- Kommen Sie in vollständiger und sauberer Kleidung (Trainingsanzug oder Judogi) und vergessen Sie nicht die Hausschuhe, mit denen Sie von der Garderobe bis zur Matte gehen.
- Grüßen Sie beim Betreten und Verlassen von Trainingsraum (Dojo) und Matten (Tatami) in Richtung Kamiza.
- Sollten Sie trotz intensivem Bemühens zu spät kommen, setzen Sie sich im Seiza auf den Rand der Mattenfläche und wärmen sie sich nach kurzer Meditation selbst auf oder warten Sie auf ein Zeichen des Lehrers als Einladung zur Teilnahme.
- Verlassen Sie die Matte während des Trainings nur aus zwingenden Gründen (WC, Übelkeit, ...) und sagen Sie das Ihrem Lehrer oder (falls das nicht möglich ist) Ihrem Trainingspartner.
- Bemühen Sie sich, während des Trainings aufmerksam zuzusehen und das Gesehene zu üben. Wenn sie sich wirklich auf das Gesehene konzentrieren, werden Sie am schnellsten lernen.
- Plaudern Sie nicht während des Trainings. Wenn Sie sprechen, dann nur über die gerade geübte Technik.
- Essen Sie nicht im Dojo. Trinken sollten Sie nur, wenn das Training etwas länger dauert (in den Pausen) oder wenn Sie sonst ein gesundheitliches Problem bekommen.
- Nehmen Sie Rücksicht auf Ihren Partner. Sie brauchen ihn so wie er Sie braucht. Gestalten Sie die Bewegungen so, dass beide (Tori und Uke) üben können. Blockieren Sie nicht, vor allem nicht durch Kraftanwendung, das bringt niemanden weiter.
- Wechseln Sie so oft als möglich Ihren Übungspartner und scheuen Sie sich nicht, auch mit Fortgeschrittenen zu üben.
- Aikido kann man nicht in ein paar Wochen lernen. Haben sie deswegen Geduld mit sich selbst und Ihrem Partner.
- Suchen Sie nicht nach einer Definition für Aikido, sondern nehmen sie sich Zeit, es zu entdecken. Sie werden sehen, es lohnt sich!