

7 Hinweise für das Üben



1. **Aikido ist kein Sport, sondern ein Budo.** Gemäß der Budo Charter des Nippon Budokan hat es das folgende Ziel: „Durch das körperliche und geistige Üben der japanischen Kampfkünste streben deren Vertreter danach, ihren Charakter zu kultivieren, ihr Urteilsvermögen zu schärfen und disziplinierte Menschen zu werden, die in der Lage sind, zum Wohl der Gesellschaft als einem Ganzen beizutragen.“ Frag dich, ob du motiviert bist, diesem Ziel über mehrere Jahre, die für das Erlernen der Grundtechniken notwendig sind, folgen zu wollen.

2. **Das Einhalten der Etikette gehört zum Üben.** Die Regeln der Etikette sollen einerseits ein Training ohne Störungen und Verletzungen ermöglichen, andererseits schulen sie deine Achtsamkeit und unterstützen damit das oben zitierte Ziel des Budo. Es wird nicht erwartet, dass du sie von Anfang an kennst. Bemühe dich jedoch, die fortgeschrittenen Übungen zu beobachten und von ihnen zu lernen, damit du dich gut in die Gemeinschaft einfügen kannst.

3. **Halte dich und deine Sachen in Ordnung.** Komme mit einem sauberen Gewand mit langen Hosen und Ärmeln sowie kurz geschnittenen Finger- und Zehennägeln auf die Matte. Leg deinen Schmuck und deine Uhr vorher ab. Trage Schlapfen auf dem Weg von der Garderobe zur Matte und umgekehrt. Wenn du sie vergessen hast, kannst du auch in Socken gehen. Platziere deine Sachen so, dass sie niemandem im Weg stehen und dass du nach dem Training nichts vergisst.

4. **Komm pünktlich zum Training.** Treffpunkt ist jeweils eine halbe Stunde vorher im 1. Hof beim Eingang neben dem Außen-Aufzug mit der Aufschrift „bundestheater.at“. Hilf bei den Vorbereitungen mit, damit das Training pünktlich beginnen kann. Solltest du aus wichtigen Gründen zu spät kommen, und die Garderoben sind schon zugesperrt, dann komm in den Übungsraum und warte, bis der Lehrer Zeit für dich hat.

5. **Nimm Übergänge bewusst wahr.** Die Kamiza ist die „Ehrendecke“ des Dojos. Verbeuge dich im Stehen in Richtung Kamiza, wenn du den Übungsraum betrittst oder verlässt, ausgenommen beim Tragen der Matten. Verbeuge dich im Knien in Richtung Kamiza, wenn du vor dem Training zum ersten Mal auf die Matte gehst und sie nachher wieder verlässt. Beginne und beende eine Partnerübung, indem du dich bewusst vor deinem Gegenüber verbeugst.

6. **Die Matte ist ein besonderer Ort, das Training ist eine besondere Zeit.** Bleib während des Trainings auf der Matte. Sollte es einen zwingenden Grund geben, die Matte doch zu verlassen, z.B. eine Verletzung, Übelkeit oder das Aufsuchen der Toilette, sag vorher dem Lehrer Bescheid. Das Trinken, Essen oder Wechseln der Kleidung auf der Matte ist nicht erwünscht. Sitze außerhalb der Übungen nicht mit dem Rücken zur Kamiza.

7. **Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.** Aikido ist ein leiblicher Weg. Beobachte die Bewegungen des Lehrers genau und spüre beim eigenen Üben in deinen Körper hinein, um deren Bedeutung nach und nach zu verstehen. In dieser „inneren Arbeit“ wird dich der Lehrer gerne unterstützen, aber er kann sie dir nicht abnehmen. Vermeide Diskussionen auf der Matte. Diese führen dich selbst und vielleicht auch andere Übende aus dem lebendigen Tun in das Reden darüber. Wenn du schwimmen lernen willst, dann bleib im Wasser! ☺