



## Für Neueinsteiger

1. Beim Betreten oder Verlassen des Dojos wird sich verbeugt und beim Betreten oder Verlassen der Matte wird sich vor dem Shomen verbeugt.
2. Kurz vor Beginn des Unterrichts wird sich im Kniesitz (seiza) neben den anderen Schülern in eine Reihe gesetzt, mit Blick zum Shomen. Ist nicht genügend Platz vorhanden, wird eine weitere Reihe gebildet. Es gibt keine Sitzreihenfolge.

*Alternativ zum Kniesitz kann der Schneidersitz gewählt werden, dieser sollte allerdings nur bei gesundheitlichen Problemen, z.B. einer Knieverletzung etc., angewendet werden.*

Wenn der Lehrer sich vor den Schülern abgesetzt hat, werden die Augen geschlossen und sich auf das Aikido konzentriert. Dieser Augenblick dient auch dazu seinen Geist zu leeren, sich von den Alltagsgedanken zu lösen und sich zu sammeln.

Nachdem der Lehrer in die Hände geklatscht hat, wird sich gemeinsam zum Shomen verbeugt und wenn der Lehrer sich zu seinen Schülern dreht, wird dieser mit einer weiteren Verbeugung und den Worten: „**onagai shimasu**“ begrüßt.

Solltest Du ausnahmsweise zu spät sein, betrete leise das Dojo und warte ab bis der Lehrer Dir mit einer Verbeugung erlaubt, die Mattenfläche zu betreten. Setze Dich kurz im Kniesitz (seiza) und schließe die Augen. Nach einer kurzen Konzentrationsphase warte ab, bis der Lehrer Dir ein Zeichen gibt und integriere Dich dann ins Training.

*Ist das Training schon fortgeschritten, dann wärme Dich bitte zuvor am Mattenrand kurz auf.*

3. Wenn der Lehrer eine Technik vorführt, Erklärungen gibt oder das Üben einer Technik beendet, wird sich bei seinem Partner mit einer Verbeugung bedankt und im Kniesitz (seiza) am Rand der Matte abgesetzt.

Es kann vorkommen, dass der Lehrer Dich zur Demonstration einer Technik nach vorne bittet. Dann beeile dich mit dem Aufstehen und sei dem Lehrer gegenüber sehr aufmerksam. Sollte der Lehrer eine längere Erklärung geben, dann setze Dich bitte aus Respekt im Kniesitz (seiza) neben ihm ab.

Am Ende der Demonstration oder der Erklärung wird sich mit einer Verbeugung bedankt und ein Partner in der Nähe wiederum mit einer Verbeugung zum Üben aufgefordert.

*Ein Schüler der keinen eigenen Partner gefunden hat, bittet höflich ein Paar zum mit trainieren und setzt sich im Kniesitz (seiza) am Mattenrand ab, bis er von einem der Beiden aufgefordert wird.*

4. Übe immer in der Geschwindigkeit und Intensität, die deinem Niveau entspricht. Dein Partner wird sich darauf einstellen. Im Umgang mit dem Partner ist Fairness, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Im Training soll das Verhalten gegenüber jedem Mittrainierenden gleich neutral und höflich zuvorkommend sein.

*Jeder hat unterschiedliche körperliche Möglichkeiten und verschiedene Gründe aus denen er Aikido praktiziert. Sie alle sollten respektiert werden. Es muss darauf geachtet werden, dass Dein Partner weder körperlich noch seelisch verletzt wird.*

5. Verlasse die Matte möglichst nur in Pausen oder in dringenden Fällen nach Absprache mit dem Lehrer.
6. Zum Ende der Übungsstunde gibt es wie zu Beginn wieder eine Konzentrationsphase in derselben Reihenfolge. Zu der abschließenden Verbeugung vor dem Lehrer wird sich mit einem „**domo arigato gozaimashita**“ bedankt.