



Dojo Rundbrief - Herbst 2006 Aikido Dojo Rodgau

16. September 2006

Liebe Aikidoka, liebe Eltern,

Die Sommerferien sind „überstanden“ und seit ein paar Wochen haben wir nun endlich wieder normalen Trainingsbetrieb! Einige von uns haben den Sommer zum Besuch intensiver Aikidocamps genutzt – unser 2. Sommercamp in Fergitz war wieder eine tolle Erfahrung für die Teilnehmer. Auch der Lehrgang in LeVigan/F war wieder sehr lehrreich. Nicht nur für unser Training auf der Matte haben wir viele Anregungen bekommen...

Ferientrainingsplan

Der reduzierte Sommertrainingsplan für die Kinder mit einem Termin dienstags und einem Extra-Termin für die Jugendlichen (montags) hat sich nicht bewährt – es sind einfach zu viele Jugendliche in den Ferien auf Reisen. Daher werden wir ab jetzt in allen Ferien wieder nur den Dienstag (16:30-17:30) für alle Kinder und Jugendlichen anbieten.

Dojoorganisation

Das erweiterte Vormittagstraining entwickelt sich gut – ich kann nur jedem der vormittags nicht auf Arbeit ist empfehlen da mal reinzuschneppern.

Die Dojoreinigung findet nur noch dienstags und donnerstags morgens vor dem Training statt. Das Säubern abends hat sich nicht bewährt – was ich nach langen Arbeitstagen und anstrengendem Training nachvollziehen kann. Und eine letzte Änderung: Bis auf die Basistrainings mittwochs und freitags 18:15 bis 19:15 (bei Thomas und Uta) unterrichte ich jetzt wieder alle anderen Trainingseinheiten selbst.

Trainingsablauf

Ich habe in den vergangenen Wochen eine kleine Änderung im Trainingsablauf angeregt, die sich mittlerweile auch nach und nach durchzusetzen scheint. Es geht um unsere Vorbereitungszeit unmittelbar vor dem Training.

Mir war es in meiner eigenen Zeit als Schüler in den Dojos in denen ich gelernt habe immer wichtig, das Maximum aus der verfügbaren Zeit im Dojo herauszuholen. Das heißt wenn möglich habe ich die Minuten vor dem Training zu persönlichen Vorbereitungs- und Erwärmungsübungen genutzt, natürlich gerne verbunden mit ein wenig Smalltalk mit den anderen Schülern. Was mir aber immer wichtig dabei war, und ich denke es geht vielen von Euch nicht anders, ist dass ich ins Dojo kam auch um den Alltag für ein paar Stunden auszublenden und mich voll dem Studium des Aikido zu widmen. Gespräche über die Probleme des Tages stören da nur. Und wenn man sich kurz vor Beginn der Unterrichtseinheit schon in Seiza zur anstehenden Begrüßung hinsetzt, kann man sich noch ein bisschen sammeln und alles letzte Störende von sich abfallen lassen. Zum Glück haben einige meiner Lehrer das auch dadurch gefördert, dass sie nach Beginn des Unterrichts kaum Erwärmungsübungen gemacht haben, sondern gleich mit dem Training anfangen. Dafür war ich ja schließlich auch da! Einige von Euch kennen das von den Seminaren mit Linden Sensei und Saotome Sensei... da wird keine wertvolle Zeit mit Kopfkreisen und Stretching verschwendet.

Nun ist Aufwärmung und Stretching aber wichtig – und fällt damit in die Verantwortung des Schülers. Es ist ja schließlich auch des Schülers Körper um den es hier geht. Eigenverantwortliches Handeln ist ein Baustein der Aikidoausbildung!

Wir (d.h. meine Assistenten Thomas, Peter, Uta, und ich) haben uns im Dojo wie folgt geeinigt: Nur beim Kindertraining und den zwei Basistrainings werden noch grundlegende Aufwärmübungen am Anfang des Unterrichts gemacht. In meinem Unterricht werde ich die am Trainingsanfang gewonnene Zeit nutzen um mich mehr auf Ki-Übungen und spezielle Aiki taiso zu konzentrieren – Dinge, die bei 15 Minuten Aufwärmübungen einfach immer zu kurz kommen mussten. Ich möchte Euch alle bitten ab jetzt die Minuten vor dem Training entsprechend für Euer persönliches Aufwärmprogramm zu nutzen. Die Grundlagen habt Ihr im Basistraining gelernt, und für Fragen stehe ich jederzeit bereit (auch ich mache meine Übungen und bin mit Euch auf der Matte). Kurz vor Beginn der Stunde setzt Ihr Euch bitte selbständig zur Begrüßung hin und versucht Euch mental auf das Training einzustellen. Dann können wir pünktlich und gut vorbereitet mit dem Training beginnen. Die Erfahrungen der letzten Wochen zeigen eindeutig dass wir hiermit auf dem richtigen Weg sind!

Graduierungen

Seit dem letzten Rundbrief haben einige Schüler aus unserem Dojo erfolgreich ihre Prüfungen zur nächst höheren Graduierung bestanden. Unser herzlicher Glückwunsch geht hier noch einmal an: Thorsten Benz, Oliver Birk, Patrick Schwab (alle 4. Kyu), Bruno Kießling (3. Kyu), sowie Arthur Mluddek und Annika Lange (beide 2. Kyu).

Lehrgänge / Termine

Hier in aller Kürze die weiteren Termine für 2006/2007:

- 24. September: 5-jähriges Jubiläumstraining (10-12 Uhr) und anschließende Feier im Ming Wok!
- 21./22. Okt., 11./12. Nov.: Daishi in Züttlingen/Oberkessach.
- 30./31. Dez.: Aikido Shinki Rengo Silvesterlehrgang in Rodgau mit verschiedenen Gastlehrern.
- 13.-15. April 2007: Frank Doran Shihan (7. Dan Aikikai) in Zürich/CH

Ich wünsche Euch allen eine schöne Herbstzeit und weiterhin viel Freunde beim Aikidotraining.

Liebe Grüße,

Olaf