



Dojo Rundbrief - Winter 2006/2007 Aikido Dojo Rodgau

1. Dezember 2006

Liebe Aikidoka, liebe Eltern,

Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und für uns Aikido-Übende beginnt mit der kommenden ruhigen Jahreszeit die Zeit der Detailarbeit, des Reflektierens und Aufarbeitens. Das gilt natürlich auch für mich, womit wir schon beim ersten Thema wären, den Änderungen am Trainingsplan der Erwachsenen.

Trainingsplan

Um es gleich vorweg zu nehmen – Ihr braucht keine Angst haben dass sich die Zeiten ändern. Es geht hier um Inhalt, was ich im Folgenden etwas erläutern möchte.

Bisher haben wir in allen Trainingseinheiten im Wesentlichen das gleiche Training gemacht. Ich habe immer versucht, in der Einheit eine Mischung aus dem riesigen Aikido-Repertoire zu unterrichten. Nun, ich bin mal in mich gegangen und habe festgestellt, gerade auch jetzt im Rahmen der Prüfungsvorbereitungen, dass es mir bei dieser Art des Trainingsaufbaus schwer fällt, Aikido ausreichend von allen Seiten zu beleuchten. Und auch Euer Feedback hat mir geholfen. Beim Üben ist es unmöglich, auf zu viele Dinge gleichzeitig zu achten. Was will aber Sensei nun in dieser Stunde? Soll ich auf das Technikdetail achten? Dann bin ich aber im falschen Timing. Energiefluss? Körperstruktur? Tut mir leid, aber darauf kann ich mich nicht auch noch konzentrieren.

Nun, ich gelobe Besserung. Und obwohl „richtiges“ Aikido natürlich immer aus allen Komponenten zur gleichen Zeit besteht (bestehen muss), muss man ja so nicht unbedingt trainieren. Wir werden daher unsere Trainingseinheiten ab sofort thematisch organisieren. So kann ich meinen Unterricht besser strukturieren, und Ihr könnt Euch besser orientieren und wisst, was Euch in jedem Training erwartet und worum es geht. Wir gehen also weg von einer Struktur der Trainingseinheiten nach dem Fortgeschrittenegrad der Übenden hin zu einer Struktur nach unterrichteten Inhalten. Somit kann in Zukunft jede/r an jeder Übungsstunde teilnehmen und alle Inhalte üben – natürlich immer auf dem jeweiligen Niveau des Übenden.

Unser Ausbildungsprogramm wird in Zukunft aus folgenden Komponenten bestehen:

- **Basis** Dies ist der Einstieg in das Training in unserem Dojo. Hier werden (wie bisher) alle Grundlagen vermittelt, wie Aufwärmübungen (aiki taiso), Rollen, Fallen und Angriffsarten (ukemi), Grundbewegungen (tai sabaki), und einfache Grundtechniken.
Zeit: Fr. 18:15 – 19:15 Lehrer: Uta Schubert
- **Technik** Hier wird das komplette Technikrepertoire unterrichtet. Das beinhaltet die Techniken des Aikikai-Prüfungsprogramms, geht aber noch weit darüber hinaus. Das Training fokussiert auf detaillierte Technikabläufe und das Verständnis des Techniksystems im Aikido. Die Uke kooperieren hier total, das heißt sie liefern (und lernen) den zu der geübten Technik passenden Angriff.
Zeit: Mo. 19:30 – 21:00, Di. 8:30 – 10:00 Lehrer: Olaf Schubert
- **Prinzipien** Hier wenden wir uns den dem Aikido zugrunde liegenden Prinzipien zu. Es geht nicht darum dass der uke fällt, wir erzwingen nichts. Wir wollen hier, meist anhand einer Allen bekannten Basistechnik, immer nur einen Aspekt studieren - wie zum Beispiel: Zentrum, Break Points, Nexus, Timing, Geschwindigkeit, Körperstruktur, Ki, Atmung, harmonische Bewegung, etc.
Zeit: Mi. 19:30 – 21:00, Di. + Do. 8:30 – 10:00 Lehrer: Olaf Schubert
- **Anwendungen** Der Fokus liegt hier auf den praktischen Aspekten des Aikidotrainings. Themen sind hier zum Beispiel: Wie kann ich die Technik ausführen bei sehr starken, statischen, oder schnellen Angriffen? Was wenn der Angreifer den Angriff mitten in der Bewegung ändert (henka waza), oder gar meine Technik gegen mich verwendet (kaeshi waza)? Kann man Techniken kombinieren? Verteidigung gegen bewaffnete Angriffe (Messer, Schlaggegenstände). Techniken mit Nutzung der Füße. Atemi. Nutzung von Alltagsgegenständen zur Verteidigung.
Zeit: Fr. 19:30 – 21:00, Do. 8:30 – 10:00 Lehrer: Olaf Schubert
- **Stock** Hier wenden wir uns dem Aikido mit dem mittellangen Stock (Aikijo, ca. 123 cm) zu. Grundlagen, Grundbewegungen (suburi), Formen (kata), Partnerformen (kumijo), Entwaffnen (Jo dori), Aikido mit Stock (jo waza). Dieses Training schult unter anderem Haltung, Hüfte, Stellungen der Füße, Abstand zum Partner (ma ai), Timing, Fokus.
Zeit: Mi. 18:15 – 19:15 Lehrer: Thomas Ziegler
- **Schwert** Hier trainieren wir Ono-ha Itto Ryu, eine alte japanische Schwertkunst. Dieses Training ist in der Form einer Studiengruppe organisiert, d.h. wir üben gemeinsam das auf Lehrgängen Gelernte.
Zeit: Mo. 18:15 – 19:15 Organisator: Peter Scheiber
- **Freies Üben** Hier ist jeder Einzelne gefragt, die Initiative liegt bei Euch was und wie Ihr üben wollt. Hier findet kein organisierter Unterricht statt, sondern jede/r übt was sie/ihn gerade beschäftigt oder wo es derzeit noch hakt. Im Effekt übt also jedes Paar oder jeder Einzelne etwas anderes. Es wird immer einer der Lehrer da sein und aufkommende Fragen lösen helfen.
Zeit: So. 10:00 – 12:00

Wie Ihr seht werden wir viele Dinge üben die sonst oft zu kurz gekommen sind. Zusammen mit den in 2007 wieder angebotenen Samstag-Intensivtrainings, unserem Sommercamp in Fergitz, und den von uns außerhalb besuchten Lehrgängen haben wir damit ein rundes Ausbildungsprogramm in dem alle Aspekte des Aikido ihren Platz finden werden.

Lehrgänge / Termine

Wie Ihr vielleicht schon auf unserer Webseite gesehen habt, stehen schon einige wichtige Lehrgangstermine für 2007 fest. Hier die Daten in aller Kürze, die detaillierten Ausschreibungen findet Ihr auf der Webseite oder zum Mitnehmen im Dojo. Ein Hinweis noch dazu: einige Seminare werden in der Teilnehmerzahl begrenzt sein um die Seminarbedingungen optimal zu gestalten. Daraus ergibt sich für alle Interessenten: nur rechtzeitiges Anmelden sichert die Teilnahme!

- 30./31. Dezember 2006: Aikido Shinki Rengo Silvesterlehrgang in Rodgau mit verschiedenen Gastlehrern.
- 3. Februar 2007: Intensivtraining „Aikido Step-by-Step“ in Rodgau mit Olaf Schubert (max. 12 Teilnehmer)
- 17. März 2007: Tag der Offenen Tür
- 13. – 15. April 2007: Frank Doran Shihan (7. Dan Aikikai) in Zürich/CH
- 21./22. April 2007: 2. Kinderseminar in Rodgau mit Peter Scheiber, Uta & Olaf Schubert (max. 24 Kinder/Jugendliche)
- 4. – 11. August 2007: 3. Aikido Sommer Camp in Fergitz mit Olaf Schubert (max. 14 erwachsene Aikidoka + Familie)

Dazu kommen noch weitere Samstag-Intensivtrainings in Rodgau sowie einige Seminare mit Daishi, die Termine stehen aber noch nicht fest.

Ich wünsche Euch allen eine gesunde und ruhige Winterzeit, einen guten Start ins neue Jahr, und weiterhin viel Freude beim Aikidotraining.

Liebe Grüße,
Olaf