Hiermit soll ein kurzer Überblick über den Ablauf eines Trainings
gegeben werden:

**Am** **Beginn und am Ende des Trainings** sitzt man im Kniesitz (Seiza) in einer Reihe dem Trainer gegenüber und versucht sich zu sammeln und Aufmerksamkeit für das Training zu finden. Man **verbeugt** sich anschließend zweimal: **(1)** vor der "Kamiza" (meist durch ein Bild/eine Kalligrafie und Holzwaffen symbolisiert). Die Kamiza kann für jeden das ausdrücken, was er mit Aikido verbindet: Gemeinschaft, Respekt, Lernen, sich Weiterentwickeln.... **(2)** vor dem Trainer.

Das weitere Training kann man in **3 Teile** gliedern:

1. **Vorbereitung:**
2. Aufwärmen, technische Grundübungen, Atemübungen
3. Fallschule, Rollübungen
4. **Technischer Teil mit Partnerübungen.**

Man sucht sich bei jeder Übung einen Partner und verneigt sich vor ihm (Oberkörper leicht vorbeugen), dann einigt man sich, wer der Angreifer (Uke) und wer der Verteidiger (Tori) ist. Die Techniken werden ca. 4 mal, abwechselnd rechts und links gemacht, dann tauscht man die Rollen. Während der Trainer eine Technik vorzeigt, begibt man sich wieder wie am Beginn in den Kniesitz in eine Reihe (es ist aber auch der Schneidersitz möglich). Beim Ausführen der nächsten Technik sucht man sich einen anderen Partner.
**Tip:** Suche Dir Fortgeschrittene (erkennbar durch den Hakama, den schwarzen/blauen Hosenrock).

1. **Abschluss: Abwärmen/Lockern/Dehnen/Atemübungen**

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, in die auch die Tradition und die **japanische Etikette** (Rei-Shiki) einfließt. Dies mag für uns Europäer am Anfang ungewohnt sein, passt aber in den Kontext des Trainings:

1. Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes (Dojo, sprich „Doscho“) ist es üblich, sich in Richtung der Kamiza zu verbeugen (Ort, wo der Trainer sitzt bzw. wo das Bild des Begründers des Aikido hängt).
2. Von der Garderobe bis zur Matte trägt man Schlapfen, um keinen Schmutz auf die Matte zu tragen (aber nicht auf der Matte).
3. Man erscheint pünktlich zum Training.
4. Falls man aus irgendeinem Grund die Matte verläßt (z.B. WC aufsuchen, Übelkeit...), teilt man dies dem Trainer mit.
5. Schmuck, Uhren, Ringe oder lange Fingernägel soll man aus Gründen der Verletzungsgefahr für sich selbst und für andere vermeiden.

**Nach dem Training** gibt es ein gemütliches Beisammensein, wo auch Fragen gestellt werden können.

Weiterer Hinweis: **Bitte keine Wertgegenstände in der Garderobe lassen !!!**

**Und nun viel Spaß beim Trainieren....**