



Willkommen beim Ersten Aikido-Training

Dieser Leitfaden soll einen kurzen Überblick über den Ablauf eines Aikido-Trainings sowie weitere Informationen bieten

Am **Beginn des Trainings** sitzt man im **Kniesitz** (Seiza) **in einer Reihe dem Trainer/der Trainerin gegenüber** und versucht sich zu sammeln und Aufmerksamkeit für das Training zu finden.

Das weitere Training kann man in 4 Teile gliedern:

1. **Aufwärmen und Atemübungen**
2. **Fallschule**
3. **Technischer Teil mit Partnerübungen**

Man sucht sich 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 (es ist aber auch der Schneidersitz möglich). Beim Ausführen der nächsten Technik sucht man sich einen anderen Partner.

Tipp: suche Dir Fortgeschrittene (erkennbar durch den Hakama, den schwarzen Hosenrock).

4. **Abwärmen mit Atemübungen und/oder Massage**

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, bei der auch die Tradition, sprich die **japanische Etikette** noch recht gepflegt wird. Dies mag für uns Europäer oft recht eigenartig wirken, passt aber in den Kontext des Trainings.

- Beim Betreten und Verlassen des Übungsraumes (Dojo, sprich „Doscho“) ist es üblich, sich in Richtung der Kamiza zu **verbeugen** (Ort, wo der Trainer/die Trainerin sitzt bzw. wo das Bild des Begründers des Aikido hängt).
- Von der Garderobe bis zur Matte soll man **Hausschuhe** tragen (aber nicht auf der Matte).
- Man soll **pünktlich** zum Training erscheinen.
- Falls man aus irgendeinem Grund die **Matte verlässt** (z.B. WC aufsuchen, Übelkeit...), soll man dies bitte dem Trainer/der Trainerin sagen.
- Schmuck, Piercings, Uhren, Ringe, Brillen (ausgenommen Sportbrillen) oder lange Fingernägel soll man aus Gründen der **Verletzungsgefahr** vermeiden. Nicht abnehmbare Piercings sind abzukleben.
- Kaugummi und Ähnliches sind wegen der **Erstickengefahr** auf der Matte verboten.
- **Handys** bitte **lautlos** schalten.
- **Kindertraining**: bei Kindern unter 10 Jahren soll ein Elternteil (Erziehungsberechtigter) während des Kindertrainings anwesend sein.

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

Nun viel Spaß beim Trainieren !!!! (Bitte Wertgegenstände nicht in der Garderobe lassen !!!!)

Haftungsausschluss / rechtliche Hinweise:

Aikido ist eine Kampfkunst. Daher kann eine eventuelle Verletzungsgefahr nicht vollkommen ausgeschlossen werden.

Mit der Teilnahme am Schnuppertraining akzeptiere ich folgenden Haftungsausschluss:

1. Meine Teilnahme am Aikido-Training erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.
2. Ich verzichte hiermit ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche – gleich welcher Art – aus Schadensfällen, Verletzungen oder Folgeschädigungen, die im Zusammenhang mit meiner Teilnahme am Aikido-Training eintreten könnten, es sei denn, die verantwortlichen Lehrer handeln vorsätzlich oder grob fahrlässig.
3. Auch für Sachschäden wird eine Haftung vonseiten des Trainers/der Trainerin ausgeschlossen.
4. Ich versichere, sportgesund zu sein. Ich habe mich bei einem Arzt meines Gesundheitszustandes versichert. Habe ich darauf verzichtet, so tue ich dies auf eigene Verantwortung.
5. Für gesundheitliche Risiken, auch solche, die mir selbst aktuell nicht bekannt sind, übernimmt der Trainer/die Trainerin im Falle eines Unfalls oder Schadens keine Haftung.
6. Jede Erkrankung und auch plötzliche Befindlichkeitsänderungen wie Übelkeit, Schwindel, Schmerz, Herzrasen oder Ähnliches werde ich sofort dem Trainer/der Trainerin mitteilen und gegebenenfalls das Training abbrechen.
7. Ich bin gegen Unfälle und Verletzungen, die im Rahmen des Aikido-Trainings auftreten können, versichert. Gleiches gilt für den direkten Weg von und zum Trainingsort. Ist dies nicht der Fall, geschieht dies auf meine Verantwortung.
8. Im Vereinstraining und bei Vereinsveranstaltungen (Aikidolehrgängen u.ä.) können Film- und Fotoaufnahmen erstellt werden. Diese Fotos und Videos werden auch zu Marketingzwecken (Print und Social Media) verwendet. Ich stimme dieser Verwendung zu.
9. Ich habe mich über den Inhalt dieser Haftungsausschlusserklärung vollständig informiert, indem ich diese gelesen habe, bevor ich das Dojo betreten habe.

Trainingszeiten / Trainingsorte:

Während des Schnupperzeitraums können alle Trainingseinheiten des Vereins besucht werden:

Dienstag 19.00 - 21.00 Uhr Berufsschule Kremsmünster Kirchberg 8 4550 Kremsmünster	Donnerstag 19.30 - 21.30 Uhr Budokan Wels Pulverturmstraße 5 4600 Wels
---	---

Wir bitten um kurze telefonische Bekanntgabe, da ggf. an schulfreien Tagen/Feiertagen einzelne Trainingseinheiten entfallen.

Kontaktpersonen:

Trainer Michael Mayr	Tel. 0699 17003021	Email: aikido@gmx.at
Trainerin Gertrude Hueber	Tel. 0664 816 26 58	Email: gerti.hueber@gmail.com

Mit dem Schnuppertraining gehe ich keine Verpflichtung hinsichtlich Vereinsmitgliedschaft ein. Mit der Bekanntgabe meiner Daten erkläre ich mich einverstanden, über Aktivitäten von Aikido Union Kremstal (Lehrgänge, Veranstaltungen, Aikido-Training) informiert zu werden. Meine Daten werden mit der Software „Vereinsplaner.at“ erfasst und ausschließlich für den Zweck von Newsletter Aussendungen und Kontaktaufnahme verwendet. Den Erhalt von Newsletter bzw. Vereinsinformation kann ich jederzeit widerrufen.

Ausgestellt am (Datum)

Unterschrift Trainer/in