

心技体

Kyu Prüfungsprogramm

Kinder und Jugendliche

Shingitai Dojo
Frankfurt am Main



Die Zulassung zur KYU Prüfung entscheiden die Übungsleiter/innen bzw. Sensei und die technische Kommission.

10. KYU – Gürtelfarbe: Weiß + 1 Streifen

| | |
|----------------------|---------------------|
| Voraussetzung | |
| Zeit im Dojo | Mindestens 6 Monate |

| | |
|-------------------|---|
| Grundlagen | |
| Dojo Etikette | Saubere Kleidung. Wann sollen wir uns Verbeugen? |
| Was ist Aikido? | Der Weg |
| Wer ist O'Sensei? | Der Begründer des Aikido |

| | |
|------------------------------|--|
| Trainingsvorbereitung | |
| Kamae | Shizen Tai Ai-Hanmi Gyaku-Hanmi |
| Tai-Sabaki | Ten-Kai Ashi Ten-Kan Ashi |
| Ukemi | Suwari Waza: Mae Ukemi Suwari Waza: Ushiro Ukemi |
| Angriffe | Ai-Hanmi Katate Dori Gyaku-Hanmi Katate Dori Shomen Uchi |

1

| | |
|-------------------------------------|------------|
| Technik | |
| Tachi Waza: Gyaku Hanmi Katete Dori | Shiho-Nage |

9. KYU – Gürtelfarbe: Gelb

| | |
|----------------------|---------------------|
| Voraussetzung | |
| Zeit im Dojo | Mindestens 6 Monate |

| | |
|----------------------------|--|
| Grundlage | |
| Was ist ein Dojo? | |
| Wer ist unser Hauptlehrer? | |

| | |
|-----------------------------------|---|
| Trainingsvorbereitung | |
| Taisabaki | ZENPO TENKAI IRIMI TENKAN |
| Ukemi | TACHI WAZA: MAE UKEMI TACHI WAZA: USHIRO UKEMI |
| Shikko | MAE SHIKKO |
| Angriffe | Yokomen Uchi Kata Dori |
| Technik | |
| Tachi Waza: Ai- Hanmi Katete Dori | Shiho-Nage (omote und ura) |

8. KYU – Gürtelfarbe: Gelb + 1 Streifen**Voraussetzung**

| | |
|--------------|---------------------|
| Zeit im Dojo | Mindestens 6 Monate |
|--------------|---------------------|

Grundlage

| | |
|---|--|
| Was gehört zur Dojoetikette? | |
| Was ist ein Gi und warum sollte er sauber sein? | |

Trainingsvorbereitung

| | |
|-----------|--|
| Taisabaki | Alle Taisabaki |
| Ukemi | MAE UKEMI ÜBER JO SOTO UKEMI SUWARIWAZA NAGE UKEMI USHIRO UKEMI |
| Shikko | MAE SHIKKO USHIRO SHIKKO |
| Angriffe | CHUDAN TSUKI RYOTEDORI |

Technik

| | |
|--------------------------------|--|
| Tachi Waza: | IKKYO (omote/ura) SHIHONAGE (omote/ura) KOKYU-HO |
| Ai Hanmi Katatedori | |
| Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori | |
| Gyaku Hanmi Katatedori | KOKYU-HO |
| Suwari Waza: | |
| Ryotedori | |

7. KYU – Gürtelfarbe: Orange**Voraussetzung**

Zeit im Dojo

Mindestens 6 Monate

Grundlage

Was ist die Rolle von Tori und Uke?

Trainingsvorbereitung

Taisabaki

Alle Taisabaki

Ukemi

MAE UKEMI ÜBER JO
TACHI WAZA NAGE UKEMI
YOKO UKEMI
USHIRO UKEMI ÜBER JO

Shikko

Alle Shikko

Angriffe

MOROTE DORI
RYOKATA DORI**Technik**

Tachi Waza:

Shomen Uchi

Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori

Gyaku Hanmi Katete Dori

IKKYO (omote/ura)

Shiho-Nage (omote und ura)

KOKYU-HO

Suwari Waza:

Ryotedori

KOKYU-HO

6. KYU – Gürtelfarbe: Orange + 1 Streifen

| | |
|----------------------|---------------------|
| Voraussetzung | |
| Zeit im Dojo | Mindestens 6 Monate |

| | |
|-------------------------|--|
| Grundlage | |
| Wer ist Doshu? | |
| Wer ist Waka Sensei? | |
| Was ist das Hombu Dojo? | |

| | |
|------------------------------|---|
| Trainingsvorbereitung | |
| Taisabaki | ASHI SABAKI |
| Ukemi | MAE UKEMI (über liegende Partner) USHIRO UKEMI (über liegenden und sitzenden Partner) |
| Shikko | MAE SHIKKO USHIRO SHIKKO |
| Angriffe | KATADORI MENUCHI USHIRO RYOTEDORI |

| | |
|---|------------------------|
| Technik | |
| Tachi Waza: Shomen Uchi | IKKYO KOTEGAESHI |
| Ai- und Gyaku Hanmi Katatedori Gyaku Hanmi Katete Dori | Shiho-Nage KOKYU-HO |
| Suwari Waza: Shomen Uchi Ryotedori | IKKYO KOKYU-HO |

Ab 5. Kyu gilt das Prüfungsprogramm für Erwachsene.

| | |
|---------------------------|--|
| Gürtelfarben: | |
| 5 Kyu - Grün | |
| 4 Kyu - Grün + 1 Streifen | |
| 3 Kyu - Blau | |
| 2 Kyu - Blau + 1 Streifen | |
| 1 Kyu - Braun | |

Techniken werden so aufgerufen:

Position -> Stellung -> Angriff Art -> Technik -> Ausführung
Tachi Waza -> Ai-Hanmi -> Katate Dori -> Shiho Nage -> Omote

DAN - Prüfungen

Die Zulassung zur DAN Prüfung entscheidet Sensei bzw. die technische Kommission.

Alter:

- Shodan ab 16 Jahre
- Yondan ab 22 Jahre

Kleiner Wortschatz:**Zahlen**

| | | | | |
|------|---|----------------|---------------|-------------------|
| 0 | 0 | Null | Zero (Maru) | Zero (Maru) |
| 1 | 一 | Eins | Ichi | Itschi |
| 2 | 二 | Zwei | Ni | Ni |
| 3 | 三 | Drei | San | San |
| 4 | 四 | Vier | Shi (Yon) | Schii (Jon) |
| 5 | 五 | Fünf | Go | Goo |
| 6 | 六 | Sechs | Rokku | Roku |
| 7 | 七 | Sieben | Shichi (Nana) | Schitschi (Nanna) |
| 8 | 八 | Acht | Hachi | Hatschi |
| 9 | 九 | Neun | Kyu | Kjuu (Kuuu) |
| 10 | 十 | Zehn | Ju | Dschuu |
| 11 | | Elf | Ju-Ichi | Dschuu-Itschi |
| 12 | | Zwölf | Ju-Ni | Dschuu-Ni |
| 13 | | Dreizehn | Ju-San | Dschuu-San |
| 14 | | Vierzehn | Ju-Shi | Dschuu-Schii |
| 15 | | Fünfzehn | Ju-Go | Dschuu-Goo |
| 16 | | Sechszehn | Ju-Rokku | Dschuu-Roku |
| 17 | | Siebzehn | Ju-Shichi | Dschuu-Schitschi |
| 18 | | Achtzehn | Ju-Hachi | Dschuu-Hatschi |
| 19 | | Neunzehn | Ju-Kyu | Dschuu-Kjuu |
| 20 | | Zwanzig | Ni-Ju | Ni-Dschuu |
| 21 | | Einundzwanzig | Ni-Ju-Ichi | Ni-Dschuu-Itschi |
| 22 | | Zweiundzwanzig | Ni-Ju-Ni | Ni-Dschuu-Ni |
| 23 | | Dreiundzwanzig | Ni-Ju-San | Ni-Dschuu-San |
| Usw. | | ... | ... | ... |

Das Dojo und die Leute darin

| | |
|--------------------------------|---|
| Aikido..... | Der Weg (do) der Harmonie (ai) mit der Kraft (ki) des Gegners. |
| Ai..... | Harmonie, Einigung, Zusammenfügen, auch Liebe. |
| Ki..... | (Lebens-) Energie, Lebenskraft |
| Do..... | Weg |
| Dojo..... | Ort zum Studium des Weges |
| O-Sensei..... | Großer Meister; im Aikido ist das Morihei Uyeshiba |
| Uyeshiba Morihei..... | Großer Meister und Begründer des Aikido |
| Sensei..... | Lehrer oder Meister |
| Sempai..... | fortgeschrittener Schüler |
| Yu-dan-sha..... | Dan Träger |
| Dan..... | Meistergrad |
| Kyu..... | Rang, Grad, (Schülergrade) |
| Tori..... | (Technik) Ausführender |
| Aite (Uke)..... | Angreifer |
| Reiho..... | Ettikette |
| Onegai shimasu..... | Satz zur Begrüßung, "Bitte" |
| Domo arigato gozaimashita..... | Vielen Dank (Vergangenheit) |
| Arigato..... | Danke |
| Kamiza..... | 'Sitz der Götter'; hier hängt ein Bild des Aikido Begründers Morihei Uyeshiba |
| Shomen..... | Die Wand mit der Kamiza |
| Hajime..... | Los geht's! Anfang der Übung |
| Yame..... | Aufhören, Ende der Übung |

Etikette

| | |
|--------------------------------|---|
| Reiho..... | Ettikette |
| Onegai shimasu..... | Satz zur Begrüßung, "Bitte" |
| Domo arigato gozaimashita..... | Vielen Dank (Vergangenheit) |
| Arigato..... | Danke |
| Dozo..... | Bitte (Bitteshön) |
| Sumimasen..... | Entschuldigung |
| Gomen Nasai..... | Entschuldigung |
| Kamiza..... | 'Sitz der Götter'; hier hängt ein Bild des Aikido Begründers Morihei Uyeshiba |
| Shomen..... | Die Wand mit der Kamiza |
| Hajime..... | Los geht's!, Anfang der Übung |
| Yame..... | Aufhören, Ende der Übung |

Ausrüstung

| | |
|-------------|--------------------------------------|
| Gi | Trainingsbekleidung) |
| Obi..... | Gürtel, wird zum gi getragen |
| Hakama..... | japanischer Hosenrock |
| Zori..... | Japanische Reisstrohsandalen |
| Bokken..... | Holz (Bok) Schwert (ken) |
| Jo..... | Stock |
| Tanto..... | Messer, Dolch |
| Katana..... | Japanisches Samurai Schwert |
| Iaito..... | Stumpfes Schwert für Übung in Iai-do |
| Shinai..... | Bambus Schwert für Ken-do |

Körperteile

| | |
|----------------|---|
| Ashi..... | Der Fuß |
| Eri..... | Der Kragen |
| Hiji..... | Der Ellbogen |
| Kata..... | Die Schulter |
| Men..... | Der Kopf |
| Mune..... | Die Brust, Der Brustkorb |
| Te..... | Die Hand |
| Te-gatana..... | Die Schwerthand |
| Ude..... | Der Arm |
| Hara..... | Körpermitte (Zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel) |

Ukemi

| | |
|-------------------|---------------------|
| Ukemi..... | Fall (Roll-)Technik |
| Mai Ukemi..... | Vorwärts Rollen |
| Ushiro Ukemi..... | Rückwärts Rollen |
| Soto Ukemi..... | Seitlich Rollen |
| Yoko Ukemi..... | Seitlich Fallen |

Shisei, Hanmi, Kamae und Taisabaki

Haltung (Shisei)..... Die richtige Haltung (Shisei) umfasst sowohl eine innere Einstellung zur Welt und dem Partner als auch deren äußeren Ausdruck (Shizentai).

Stand (Hanmi)..... **Der Stand** erfolgt aufrecht mit einer lockeren Körperspannung (Tonus) und tiefem Schwerpunkt. Beim Stand unterscheidet man zwischen:

Shizentai oder Shizen Hontai Natürliche Haltung.



Hidari hanmi..... Linke Halbseite. Hierbei ist der linke Fuß vorne und der rechte Fuß hinten.



Migi hanmi..... Rechte Halbseite. Hierbei steht der rechte Fuß vorne und der linke Fuß hinten.



**Stellung zum Partner.....
(Kamae)****Stellung/Position der Partner**

Ai-hanmi.....

beide mit dem gleichen, rechten oder linken, Fuß vorne



Gyaku-hanmi.....

Aite mit dem rechten Fuß / Tori mit dem linken Fuß vorne
(oder umgekehrt)**Tai sabaki.....**

verschieben des Körpers / Körperdrehung

Tenkai.....

(Tenkai-Ashi)

Hüftdrehung. Drehung auf der Stelle, ohne einen Fuß zu setzen. Dabei liegt das Gewicht zwischen den Füßen, um die Gelenke zu entlasten und die Bewegung zu beschleunigen erfolgt eine Hüftdrehung auf den Fußballen. Die Hüfte dreht dabei um 180°, während sich die Füße um 90° drehen. Hierbei wird zwischen Migi hanmi und Hidari hanmi gewechselt. Der vordere Fuß wird zum hinteren und umgekehrt.

Tenkan

(Tenkan-Ashi)

Umlenkschritt, Rückwärtsdrehung. Ausgehend von Migi hanmi wird der rechte Fuß um 180° gedreht. Durch das anschließende Zurückstellen des linken Fußes wird eine Drehung der Hüfte um 180° und gleichzeitig eine Rückkehr nach Migi hanmi bewirkt. Analog wird bei Hidari hanmi seitenverkehrt vorgegangen. Im Unterschied zu Tai no henka steht der vordere Fuß nach der Technik wieder vorne.

Irimi tenkan.....

Hierbei handelt es sich um einen Vorwärtsschritt mit anschließender Drehung. Ausgehend von Hidari hanmi wird der rechte Fuß vorgestellt und dabei um 180° gedreht. Anschließend wird der linke Fuß zurückgestellt und ebenfalls um 180° gedreht um in den Migi Hanmi zu gelangen. Analog wird ausgehend von Migi Hanmi seitenverkehrt vorgegangen und damit in den Hidari hanmi gewechselt.

Hantai Tenkan.....

Wie Irimi tenkan, jedoch wird der Körper nicht um 180°, sondern um 90° gedreht.

| | |
|--------------------------|---|
| Ashi sabaki | Änderung der Fußstellung |
| Ayumi-ashi..... | Überstellschritt. Die aus dem Hara erfolgende Bewegungsform, wobei der hintere Fuß vor den vorderen Fuß geschoben wird. Dabei wird zwischen Hidari hanmi und Migi hanmi gewechselt. Gleichzeitig dreht sich der Oberkörper und man wendet dem Partner die andere Körperhälfte zu. |
| Tsugi ashi | Gleitschritt oder Schiebeschritt. Hierbei schiebt man den vorderen Fuß vor und zieht den hinteren Fuß sofort nach. Die Ausführung kann vorwärts, rückwärts oder seitwärts aus Migi Hanmi oder Hidari Hanmi erfolgen. |
| Okuri ashi | Sendeschritt. Hierbei handelt es sich um eine Variante des Tsugi ashi. Beim Okuri ashi zieht man den hinteren Fuß an den vorderen Fuß heran und schiebt dann erst den vorderen Fuß vor. Die Ausführung kann vorwärts oder rückwärts, aus Migi hanmi oder Hidari hanmi erfolgen. |
| Irimi..... | Eingang |
| Irimi ashi..... | Vorwärtsbewegung. Hierbei handelt es sich um eine Reihe von mehreren Issoku irimi, welche hintereinander ausgeführt werden. Die Bewegung kann auch rückwärts ausgeführt werden. |
| Issoku irimi..... | Vorwärtsschritt. Dient um sich vorwärts zu bewegen und dabei zwischen Migi hanmi und Hidari hanmi zu wechseln. In Migi hanmi wird dabei der linke Fuß nach vorne um den rechten Fuß herum vor den rechten Fuß gestellt. Anschließend wird der rechte Fuß mit einem kleinen Schritt oder durch eine Drehung am Ballen seitwärts gestellt, wodurch man Hidari hanmi erhält. Der Wechsel von Hidari hanmi nach Migi hanmi erfolgt analog mit vertauschten Seiten. Die Bewegung kann auch rückwärts ausgeführt werden, wobei sich die Reihenfolge der einzelnen Schritte umdreht. |
| Shikko | Kniefgang. Die Bewegung geht von Hara (Körpermitte) aus, wobei der Schwerpunkt bodennah bleibt. |
| Seiza..... | gerades sitzen (im Fersensitz) |
| Kamae..... | (Körper-) Stellung, Haltung, Position |
| Mae/Zenpo..... | vor, vorne, vorwärts |
| Ushiro/Koho..... | hinten, Rückwärts |

| | |
|-------------|--|
| Migi..... | rechts |
| Hidari..... | links |
| Jodan..... | Der obere Bereich des Körpers (oberhalb der Schulterlinie) |
| Chudan..... | Der mittlere Bereich des Körpers (von der Gürtellinie bis zur Schulterlinie) |
| Gedan..... | Der untere Bereich des Körpers (unter der Gürtellinie) |
| Omote..... | Vorderseite. Die Technik wird vor Uke ausgeführt. Tori kreuzt die Kraftlinie von Uke direkt und lenkt damit dessen Kraft um. |
| Ura..... | Rückseite. Die Technik wird hinter Uke ausgeführt. Tori lässt die Kraft von Uke ins Leere laufen und führt Ukes Kraft. |
| Ma-ai..... | Bezeichnung für die Kunst der angemessenen Distanz zum Partner |

Techniken (Waza)

| | |
|--------------------------|---|
| Kiai..... | Die Einheit der Energie; eine Verfassung, in der die innere Kraft hochkonzentriert ist und explosiv frei wird, einhergehend mit einem kräftigen Schrei (Ausatemstoß) der vom Bauch herkommen muss . |
| Katame Waza..... | Gruppe der Haltetechniken (IKKYO..) |
| Kihon Waza..... | Grundtechnik |
| Kokyu..... | Bezeichnung für die Atemkraft |
| Kokyu-ho..... | Die Atemkraft in eine bestimmte Richtung schicken; den Partner mit Atemkraft führen |
| Nage Waza..... | Wurftechniken |
| Suwari Waza..... | Technik im Kniestand (Tori & Aite) |
| Hanmi Handachi Waza..... | Technik wo der Tori im Kniestand und Aite im Stehen angreift |
| Tachi Waza..... | Technik im Stehen (Tori & Aite) |
| Jiu Waza..... | freie Technik |
| Omote-waza..... | Die Ausführungen der Bewegungen und Techniken 'vor' ukes Körper |
| Ura-waza..... | Die Ausführungen der Bewegungen und Techniken 'hinter' ukes Körper |

Angriffe: Griffe von vorne

| Bezeichnung | Ausführung |
|------------------------------------|---|
| Ai hanmi katate dori (Kosadori) | überkreuz mit einer Hand ein Handgelenk greifen |
| Gyaku hanmi katate dori | seitengleich mit einer Hand ein Handgelenk greifen |
| Katate ryote dori | mit beiden Händen ein Handgelenk greifen |
| Morote dori | mit beiden Händen ein Handgelenk greifen |
| Ryote dori | beide Handgelenke greifen (meist Ai hanmi) |
| Kata dori | eine Schulter greifen |
| Katatori men uchi | eine Schulter greifen; Schlag zum Kopf mit der anderen Hand |
| Mune dori | Griff am Anzug mit einer Hand (meist Gyaku hanmi) |
| Mune dori | Griff am Anzug mit beiden Händen (meist Ai hanmi) |
| Ryo Kata dori | beide Schultern greifen (meist Ai hanmi) |
| Hiji dori | einen Ellbogen greifen |
| Ryo Hiji dori | beide Ellbögen greifen |
| Mune dori | mit einer Hand Revers greifen |
| Kubi shime | zum Hals greifen und Würgen |

13

Schläge und Stöße von vorne

| Bezeichnung | Ausführung |
|--------------------|--|
| Kiawase shomenuchi | halbkreisförmiger Aufwärtshaken mit der offenen Hand zum Kinn oder ins Gesicht |
| Shomen uchi | Schlag von oben auf die Stirn |
| Yokumen uchi | Schlag auf Kopfseite |
| Jodan tsuki | Stoß zum Kopf oder Hals |
| Chudan tsuki | Stoß zu Brust oder Bauch |
| Gedan tsuki | Stoß in den Unterleib |

Tritte von vorne

| Bezeichnung | Ausführung |
|--------------|---|
| Mae geri | vorwärts gerichteter Tritt in den Bauch |
| Mawashi geri | seitlich geschwungener Tritt zum Kopf |

Angriffe von hinten

| Bezeichnung | Ausführung |
|----------------------|--------------------------------------|
| Ushiro ryote dori | von hinten beide Handgelenke greifen |
| Ushiro ryo kata dori | von hinten beide Schultern greifen |
| Ushiro ryo hiji dori | von hinten beide Ellenbogen greifen |
| Ushiro eri dori | von hinten den Kragen umgreifen |
| Ushiro kakae dori | von hinten den Oberkörper umklammern |

Kombinierte Angriffe

| Bezeichnung | Ausführung |
|-----------------------------|--|
| Kata dori men uchi | Schulter greifen und einen Schlag zur Stirn ausführen |
| Ushiro kata dori kubi shime | von hinten ein Handgelenk greifen und den Hals umklammern |
| Ushiro eri dori men uchi | von hinten den Kragen greifen und einen Schlag zum Kopf führen |

14

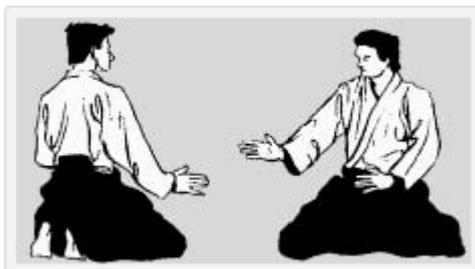
tachi waza

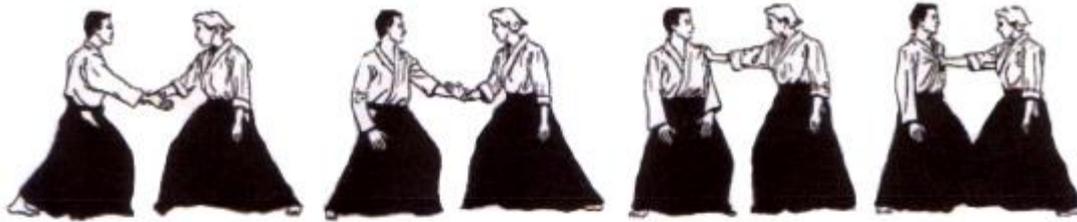


hanmi handachi waza



suwari waza





Ai hammi katate dori

Katate dori (Gyaku hammi)

Kata dori

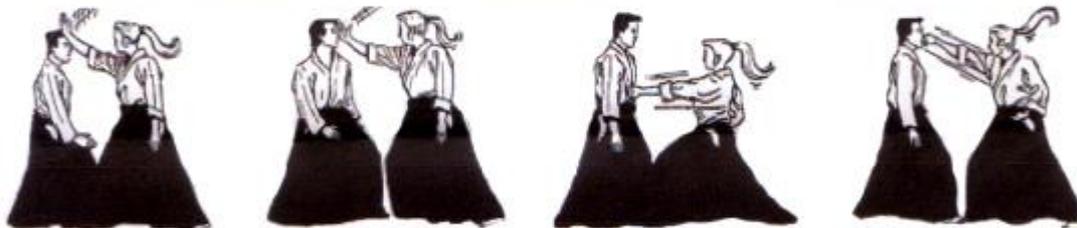
Mune dori



Ryote mochi (Katate ryote dori)

Ryo kata dori

Ryote dori



Shomen uchi

Yokomen uchi

Chudan Tsuki

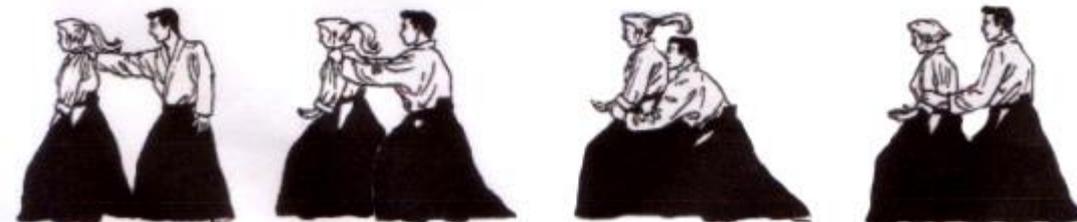
Jodan Tsuki



Kata dori menuchi

Mae geri

Ushiro kubi shime



Ushiro eri dori

Ushiro ryo kata dori

Ushiro ryo te dori

Ushiro ryo hiji dori

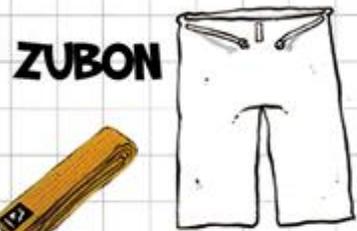
Trainingsanzug am Beispiel Karate, was auch für Aikido gilt.

DER KARATEGI

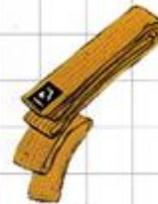
Der Karategi ist unsere Kleidung beim Praktizieren des Karate und wird **KEIKOGI** (**KEIKO** = Training, **GI** = Anzug) genannt. Er besteht aus Jacke (**UWAGI**), Hose (**ZUBON**), beide in weißer Farbe, und aus einem Gürtel (**OBI**), welcher je nach der erreichten Graduierung eine unterschiedliche Farbe hat.



UWAGI



ZUBON



OBI



ZORI

Als Fußbekleidung werden im Dojo Pantoffeln (**ZORI**) verwendet.

30

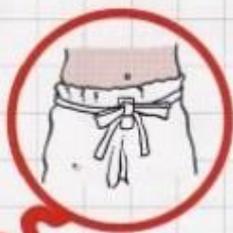
16

WIR ZIEHEN DEN KARATEGI AN



1

Ziehe die Hose an und mache vorne einen festen Knoten



2

Ziehe die Jacke an, indem du die linke Seite über die rechte schlägst



3

Binde den Gürtel

Achte auf deinen Karategi! Ein gepflegter, sauberer und gut erhaltener Karategi zeigt die Persönlichkeit seines Trägers.

1
Führe die Mitte des Gürtels zum Bauch ...

2
... lege ihn um den Körper ...

3
... überkreuze die Enden vorne übereinander ...

4
... und schlinge das oben liegende Ende über den Teil, der am Bauch aufliegt ...

5
... mache einen Knoten mit beiden Enden ...

6
... und ziehe fest!

OBI
OBI ist der Farbgürtel, den wir zum KARATE-Training anziehen. Wir müssen lernen, ihn gut zu binden, sodass er sich während des Trainings nicht öffnet.

32

SUWARIKATA (SICH HINKNIEN)

1

2

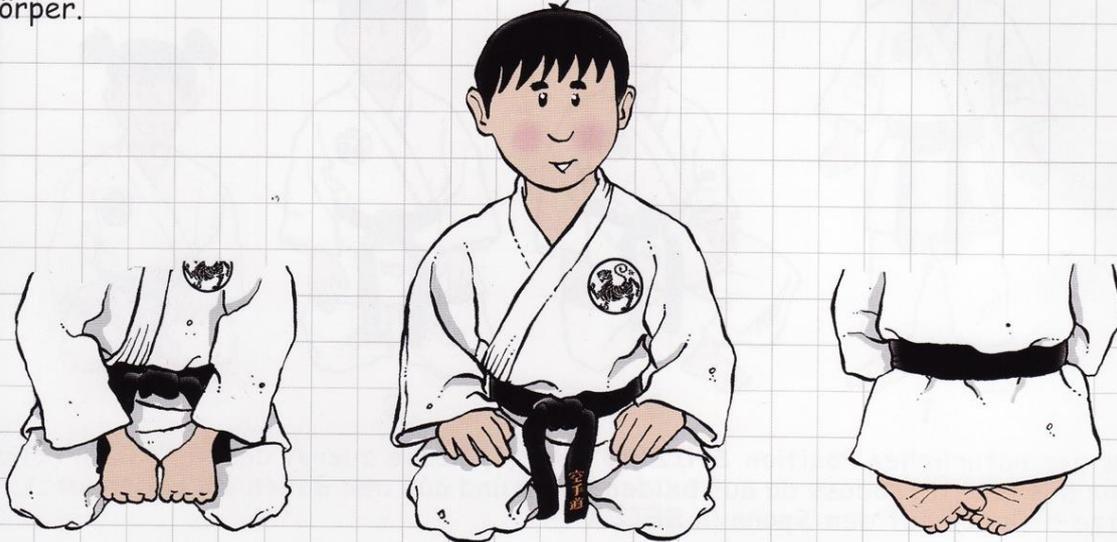
3

4

Aus der natürlichen Position **SHIZEN TAI** (1) beuge zuerst das linke Bein (2) und dann das rechte, sodass du auf beiden Knien und auf den Ballen am Boden sitzt (3), setze dich nun auf den Spann in **SEIZA** (4).

SEIZA (POSITION AUF KNIEN)

Seiza ist die Art der Japaner, sich hinzusetzen. Wir halten den Rücken gerade, die Schultern entspannt, die Hände auf den Oberschenkeln und die Ellbogen nahe am Körper.



lasse zwei Faustbreiten frei

46

schlage die großen Zehen übereinander

18

MOKUSO (DIE MEDITATION)

Der Unterricht im Karate-Do beginnt und endet mit einer kurzen Meditation, welche **MOKUSO** genannt wird. **MOKU** bedeutet „Stille“ und **SO** „denken“.

MOKUSO ist also ein Moment der Konzentration und mentalen Vorbereitung auf die Karatepraxis.

Am Ende des Unterrichts hilft es, sich zu entspannen und sich Gedanken über die erbrachte Leistung zu machen: „Habe ich mein Bestes gegeben? War ich während des Trainings konzentriert?“

In der Position **SEIZA** werden die Hände auf den Schoß gelegt und bilden ein Oval.

Die Augen sind geschlossen, die Schultern entspannt, der Rücken ist gerade und es wird tief ein- und ausgeatmet.



Dojoregeln für das Kindertraining

Unser Dojo ist ein Ort, an dem wir Aikido lernen wollen („Dojo“ bedeutet „Ort des Weges“). Es ist keine Turnhalle sondern ein Ort zur Entwicklung der Persönlichkeit, wo wir miteinander Konzentration, Respekt und Achtsamkeit üben können. Damit das am besten funktioniert, möchten wir euch und eure Kinder deshalb bitten, die folgenden Regeln zu beachten:

1. Bitte versucht, pünktlich zum Training zu kommen und Zeit für das Umziehen einzuplanen.
2. Im Umkleideräumen oder Flur werden die Straßen-Schuhe ausgezogen und Schlappen (oder Socken) für drinnen angezogen.
3. Vor Betreten der Übungsmatte werden diese Schlappen dann ausgezogen und ordentlich abgestellt. Besonders wenn Kinder während des Trainings die Matte verlassen um auf Toilette zu gehen, sollten die Schlappen getragen werden, damit die Matte zum Üben sauber bleibt.
4. Wir möchten mit den Kindern u.a. auch Konzentration und Ruhe üben. Deshalb meditieren wir zu Beginn und am Ende des Trainings kurz mit ihnen. Damit die Konzentration nicht gestört wird, bitten wir alle Eltern, nachdem sie bei den Probetrainings mit dabei waren, während des Trainings möglichst nicht im Dojo zu bleiben. Ihr fördert so nicht nur die Konzentration eurer Kinder, sondern auch ihr Zutrauen in sich selbst und ihre Selbständigkeit.
5. In der Regel gibt es zweimal im Jahr (Juni und Dezember) die Möglichkeit für die Kinder an „Gürtelprüfungen“ teilzunehmen die die Entwicklung der Kinder zeigen. Dort sind Zuschauer im Dojo dann ausdrücklich erwünscht.
6. Die Kinder sollten im Training aus Sicherheitsgründen keine Socken tragen, damit sie nicht beim schnellen Laufen ausrutschen.
7. Da die Kinder sich beim Aikido-Üben gegenseitig anfassen, bitten wir darum, dass Finger- und Fußnägel kurz gehalten werden und die Kinder beim Üben keinen Schmuck tragen. So kann sich niemand wehtun. Die Übungsanzüge, Hände und Füße sollten sauber sein.
8. Um Sorgfalt und Selbstverantwortung zu üben, empfehlen wir, dass die Kinder ihre Aikido-Kleidung in einer Tasche mitbringen, sich in der Umkleide umziehen und ihre Sachen ordentlich aufhängen, oder bereits umgezogen zum Training zu kommen. Alle Kinder sollen ihre eigenen Gürtel binden lernen.

Übungsleiter

Mark (Naravut) Punkaew
3. Dan Aikikai
 0176-953-72-150

Hicham Oukhcellou
2. Dan Aikikai
 0179-821-21-13

Armin Dobric
1. Dan Aikikai
 0163-256-92-18

Trainingszeiten:

Donnerstags

17:00 bis 18:00 Uhr

Samstags (Fortgeschrittene)

12:15 bis 13:00 Uhr

Training während Schulferien NUR NACH ABSPRACHE.