

Fragen, die du dir vielleicht am Anfang stellst:

Funktioniert Aikido überhaupt, welchen Nutzen habe ich vom Aikidotraining?

Wenn sich zwei Aikidoka miteinander bewegen, der Angriff mit Leichtigkeit umgelenkt wird, sieht es für die meisten Betrachter nach einem Spiel aus, das jegliche Ernsthaftigkeit vermissen lässt. Diesen Eindruck hatten auch die meisten Aikidoausübenden vor Beginn ihres Studiums: Das harmonische Miteinander ist nicht das, was man sonst an Bildern unter dem Begriff Selbstverteidigung oder Kampf versteht. Das würde implizieren, dass alle Aikidoka jeglichen Sinn für Realität verloren haben und sich alle, die jemals Aikido betrieben haben und/oder noch betreiben (einschließlich des Begründers) auf dem Holzweg sind.

Die Prinzipien des Aikido sind jedoch sehr realistisch. Der für die einzelne Übung gerade angreifende Übungspartner (die Rollen werden ständig gewechselt) versteht es, sich so führen zu lassen, dass er aus der Übungssituation unbeschadet herauskommt, er lernt sich zu platzieren, dem Hebelschmerz aus dem Weg zu gehen, sein Gleichgewicht schnell wieder zu finden und die Wucht des Fallens geschickt in einer Rollbewegung zu absorbieren. Somit werden beide Seiten auf der Suche nach „intelligenten“ Lösungen in immer interessantere Bereiche des Miteinanders vorstoßen.

Gibt es Beschränkungen hinsichtlich des Alters, mit dem Aikido anzufangen?

Grundsätzlich kannst du mit dem Aikidotraining in jedem Alter beginnen: es gibt nach oben keine Grenze. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass sie auch für ein Wohlbefinden in „höherem Alter“ sorgen können.

Welche Voraussetzungen muss ich sonst noch erfüllen, um Aikidoka zu werden?

Außer dem Willen zur Bewegung und Spaß an der Kommunikation mit anderen sind keine Voraussetzungen nötig, um mit dem Aikidotraining zu beginnen. Jeder, der die Kraft hat zu gehen, kann auch Aikido betreiben, denn in diesem System arbeiten wir nicht mit Muskelkraft. Vorsicht ist allerdings geboten bei Verletzungen des Bewegungsapparates (insbesondere Knie und Wirbelsäule). Hier sollte vorher ggf. ein Sportarzt befragt werden. Das Training des Aikido bietet für jeden Interessenten und Ausübenden Möglichkeiten zur Entwicklung. Wir sind alle noch nicht „fertig“ und haben da angefangen, wo wir zu dieser Zeit standen.

Zum Einstieg benötigst du lediglich eine bequeme lange Hose sowie ein T-Shirt. Schuhe sind nur für den Weg bis zur Matte vonnöten, da wir unser Training barfuß (oder in Strümpfen) durchführen. Wenn du noch einen Judo- oder Karateanzug hast, kannst du den auch gern tragen.

Gibt es ein Aikido nur für Frauen?

Grundsätzlich unterscheidet sich das Aikidotraining nicht ob für Frauen oder Männer. Im Gegenteil, basieren die Aikidotechniken alle auf einem Prinzip „innerer Kraft“, was soviel heißt, dass große körperliche Kraft eher hinderlich ist und somit das Aikido eigentlich prädestiniert für Frauen im Allgemeinen ist.

Kann ich mir ein Training ansehen?

Natürlich kann das Training für den ersten Eindruck angesehen werden, wobei wir der Meinung sind, dass durch die nur schwer nachvollziehbaren, komplex anmutenden Bewegungen ein Eindruck entstehen kann wie „das schaff ich doch nie...“ Das Aikido erschließt sich letztlich nur durch Tun.“ Natürlich fängst du nicht mit solch komplizierten Bewegungen an, sondern wie für alle, geht es zunächst an die Bewältigung einfacher Aufgaben, wie das Bewegen auf der Matte und richtiges

Fallen.

Was kommt beim ersten Training/Einsteigerkurs auf mich zu?

Beim Einsteigerkurs gibt es neben der Erklärung, was Aikido ist, wo es herkommt, wer es „erfunden“ hat und natürlich wodurch sich Aikido von anderen Kampfkünsten/-sportarten unterscheidet, zusätzlich den einen oder anderen optischen Leckerbissen. Wir zeigen, unter welchen Maßgaben und Schwerpunkten wir arbeiten, die Arbeit mit und ohne Waffen soll hier die Vielschichtigkeit des Aikido unterstreichen. Beim ersten Training, wenn du also nicht zum Einsteigerkurs da sein kannst, oder einfach mal mittendrin anfangen möchtest, gibt es das dann „nebenbei“ und in stark komprimierter Form. Unser Unterricht teilt sich in drei Bereiche: Schwertarbeit, Basistechniken und dynamische Techniken. Du solltest dich anfangs auf maximal zwei Schwerpunkte beschränken (Empfehlung: die letzten beiden). Wir geben dir aber unser Trainingshandbuch mit, aus dem du die Informationen herauslesen kannst und wenn du darüber hinaus etwas wissen möchtest, kannst du auch jeder Zeit fragen.

Wenn ich den Einsteigerkurs verpasst habe, kann ich noch nachträglich einsteigen?

Selbstverständlich ist ein Einstieg in das Aikidotraining grundsätzlich zu jeder Zeit möglich, es ist also kein Problem, wenn du zum Einsteigerkurs nicht dabei sein kannst. Es kümmern sich dann die Fortgeschrittenen zunächst darum, dass du einen Eindruck bekommst und helfen dir bei deinen „ersten Schritten“. Sie können dann sehr individuell auf deine Wünsche und Vorstellungen eingehen. Eine Anmeldung zum Probetraining/Einsteigerkurs ist nicht nötig. Unser Unterricht teilt sich in drei Bereiche: Schwertarbeit, Basistechniken und dynamische Techniken. Du solltest dich anfangs auf maximal zwei Schwerpunkte beschränken (Empfehlung: die letzten beiden).

Wie oft kann ich als Mitglied im Verein am Training teilnehmen?

Als Vereinsmitglied kannst du an allen Veranstaltungen des Vereins ohne Ausnahme teilnehmen, dazu gehören neben dem regulären wöchentlichen Training, Wochenendseminare und das sonstige Vereinsleben. Eine Unterscheidung in z. B. Anfänger und Fortgeschrittene in eigenen Gruppen haben wir nicht.

Was ist, wenn ich längere Zeit ausfallen muss?

Die Gründe zum Training zu gehen sind genau so vielschichtig, wie die, dass es eben auch einmal nicht geht. Du kannst die Intensität und Regelmäßigkeit deiner Teilnahme selber bestimmen, demgegenüber ist für deinen eigenen Fortschritt im Aikido eine gewisse Kontinuität wünschenswert. Alle Übungen und Techniken werden ständig wiederholt und neu geübt, so dass ein Fortschritt innerhalb der Bewegungen erzielt werden kann. So kannst du das, was du verpasst hast, leicht nachholen.

Kann oder muss ich Gürtelprüfungen ablegen, wann bin ich ein Meister/Schwarzgurt?

Generell können dir Gürtelprüfungen im Aikido ein Feedback deines Fortschrittes geben, sind jedoch keine absoluten Maßstäbe, da jeder mit unterschiedlichen Voraussetzungen anfängt und so die Wege als solches nicht vergleichbar sind. In Gegensatz zu vielen anderen Kampfsportarten/-künsten oder manchen Aikidoverbänden in Deutschland tragen wir keine farbigen Gürtel. Jeder fängt mit dem weißen Gürtel an, später als Fortgeschrittener kannst du einen Hakama zu deinem Anzug tragen, nach bestandener Prüfung zum 1. Dan trägst du noch einen

schwarzen Gürtel. Mehr „Unterscheidung“ der Leistungsstufen gibt es bei uns im Dojo nicht. Die Zeit zwischen den Prüfungen ist wieder individuell, das Bestehen von Gürtelprüfungen ist auch nicht das Primärziel in unserem Training.

Ein „Meister“ des Aikido bist du mit Erreichen des Schwarzen Gürtels noch nicht, vielmehr bedeutet „Dan“ Stufe, der 1. Dan zeigt also im ursprünglichen Sinn, entgegen der landläufigen Meinung, lediglich an, dass du die Grundtechniken in der jeweiligen Kampfkunst /-sportart erlernt hast. Mit dem 1. Dan geht es also erst richtig los mit dem Aikido, von hier an beginnt die Suche nach den Hintergründen bei dir und dem Aikido. Das ist natürlich ein fließender Prozess und jetzt kannst du das Aikido innovativ und kreativ einsetzen.

Michael Kluck