

Das erste Training

Wenn du das erste Mal an einem Aikido-Training teilnimmst, werden dich vielleicht die Verhaltensweisen der Aikidoka auf der Matte irritieren. Überhaupt wird so ziemlich alles neu sein, was du hier siehst: Das Dojo (der Übungsraum), die Leute in ihrer Aikido-Kleidung, die Techniken etc.

Für dein erstes Training genügt es jedoch, wenn du dir T-Shirt und eine bequeme lange Hose anziehst. Für den Weg in den Übungsraum ziehen sich alle ein paar Slipper oder Badeschuhe über (Straßenschuhe sind im Dojo nicht erlaubt), da Aikido auf der Matte barfuß geübt wird.

Zum Beginn des Trainings setzen sich alle in eine Linie im traditionellen Fersensitz. Hier ist Zeit, sich kurz zu sammeln und mental auf das Training vorzubereiten. Der Lehrer betritt die Matte, setzt sich auf den Platz gegenüber dieser Reihe und beginnt das Training mit einer kurzen Begrüßungszeremonie. Am Ende derer verbeugen sich alle zum Kamiza (einer Art Schrein, der in jedem Dojo zu finden ist) und noch einmal zueinander. Diese Verbeugung wird begleitet mit den Worten „Onegai shimass“ (Bitte [lasst uns zusammen üben]).

Dann geht es endlich los! Entweder mit einer einleitenden Gymnastik oder auch gleich mit dem Training der Techniken und Bewegungen. Hier kannst du Deine ersten Schritte lernen, denn die gezielte Bewegung des Körpers ist ein sehr wichtiges Element des Aikido. Das Vorzeigen der Technik durch den Lehrer wird zumeist mit dem Wort „Dozo“ und einer gemeinsamen Verbeugung beendet, was du grob mit der Einladung zum Üben interpretieren kannst.

Das Training ist bei weitem nicht so ernst, wie du es jetzt vielleicht vermuten wirst. Aikido soll Spaß machen, daher wird oft auch gelacht. Beim Üben sollte zwar nicht übermäßig gesprochen werden, doch da hier gelegentlich Erklärungen des Lehrers oder anderer Fortgeschrittener folgen, aber ein Lächeln bleibt hier und da auch nicht aus und jeder merkt, dass uns das Training auch wirklich Spaß macht. Die Meisten verstehen sich sehr gut und haben auch außerhalb des Trainings Kontakt miteinander, so wie das in anderen Vereinen auch ist.

Du solltest dich bei allen Übungen nicht an der Ausführungsgeschwindigkeit Fortgeschrittener orientieren, sondern dich vielmehr bemühen, alle Übungen vorerst langsam, nahezu in Zeitlupe auszuführen, um so hinter den Sinn dieser Bewegungen zu kommen. Beim Nachahmen des Gezeigten werden dir anfangs ausreichend Fehler unterlaufen; wahrscheinlich hast du auch Schwierigkeiten, das Gesehene umzusetzen. Das ist aber nicht tragisch, denn es ging uns allen nicht von Anfang so leicht „von der Hand“. Suche dir vorzugsweise fortgeschrittene Übungspartner, denn die sollten am ehesten wissen, wie die Bewegungen auszuführen sind. Auch wenn sie noch nicht perfekt sind (und auch nicht sein können), lass sie zuerst die Techniken ausführen, denn so bekommst du mit, was passiert und dir fällt die Umsetzung später leichter.

Die Paare zum Üben finden sich, indem sie aufeinander zugehen und sich wiederum respektvoll voreinander (wieder mit den Worten „Onegai shimass) verbeugen, was soviel heißt wie: „wir achten einander“ Du solltest Dich bemühen, den Angriff so auszuführen, wie er gezeigt wurde. Du kannst auch ruhig beim Fortgeschrittenen etwas beherzter zupacken.

Ansonsten sollte jeder versuchen, den Angriff so auszuführen, dass der Ausführende damit umgehen kann.

Die Technik wird immer so ausgeführt, dass sich der Angreifer nicht verletzt, z. B. wenn er anfangs mit dem Fallen noch Schwierigkeiten hat. Die Fallschule lernst du auch erst im Laufe der Zeit und nach ein paar Monaten wirst du vielleicht schon in alle Richtungen fallen können und dein Körper lernt hierbei, sich so abzurollen, so dass du auch größere Stürze unbeschadet überstehst. Geübt wird generell im ständigen Wechsel, meist nach jeweils 4 Techniken (zwei Mal jede Seite).

Nachdem der Trainer die Übung abgebrochen hat, verabschieden sich die Übungspartner durch Verbeugung voneinander. Alle setzen sich in die Reihe, in der sie sich anfangs begrüßt haben und harren der nächsten Vorführung für die neue Übung.

Sollten dir einige Übungen unausführbar erscheinen, dann ist das kein Problem. Jeder übt soviel und so intensiv, wie er kann. Wenn deine Konzentration nachlässt, ist es besser, langsamer und ruhiger zu üben, als den Partner oder andere Übende zu verletzen.

Irgendwann ist dann das Training für diesen Tag zu Ende. Jetzt folgt der gleiche Ablauf wie zur Begrüßung. Verabschiedet wird mit den Worten „Domo arigato gozaimash(i)ta“ (Vielen Dank [für das gemeinsame Training]). Zum Abschluss verbeugt sich noch einmal jeder im Sitzen vor seinem letzten Übungspartner.

Michael Kluck