

FAQ für Aikido Anfänger / Taiseikan Aikido Dojo Hohenems

1.) Was ist Aikido?

Aikido gehört zu den sanften defensiven japanischen Kampfkünsten. Im Gegensatz zum Kampfsport gibt es keine Wettbewerbe, aber es werden Prüfungen abgelegt um besser zu werden. Es werden waffenlose Selbstverteidigungstechniken unterrichtet, aber auch mit Holz Waffen (Schwert, Stab, Messer) trainiert. Ergänzt wird das Training mit Fallschule sowie Atem- Entspannungs und Meditationstechniken. Wir empfehlen für weitere Infos den offiziellen Wikipediaartikel über Aikido.

2.) Wer trainiert uns?

Ich darf mich kurz vorstellen: Johannes Neumayer (Jahrgang 1983, Hohenems) – 2 Dan Aikido- ich lernte in Salzburg den Stil von Tamura Nobuyoshi, welcher in ostösterreich dominierend ist und in der Bodenseeregion leider nicht wirklich verankert ist. Man kann diesen Stil als einen sportlich-pragmatischen Mittelweg im Aikido bezeichnen: Nicht zu hart, nicht zu weich, mentale und körperliche Ausbildung gehen Hand in Hand und in guter Balance. Wir legen in unserem Stil großen Wert auf positive Atmosphäre und „Spaß“ am Training, werden dabei nicht zu verkopft und philosophisch, legen aber trotzdem Wert auf korrekte Ausführung und auch eine gewisse Etikette, weil auch diese für die Ausbildung (und Sicherheit) wichtig ist.

3.) Ist Aikido etwas für mich?

Wer sich nur aus Faszination für klassische Waffen und schnelle Selbstverteidigung dem Anfängerkurs nähert, wird eher nicht glücklich werden. Wer sich umgekehrt nur rein philosophisch damit beschäftigen möchte, sich nicht ganz wohl fühlt wenn er körperlich mit anderen Menschen arbeitet, auch mal „dreckig“ wird oder Muskelkater bekommt – wird wahrscheinlich auch eher den Kurs abbrechen. Aikido fördert und fordert beide Komponenten- mental wie physisch. Entscheidend ist Freude und Entspannung- wir arbeiten nicht „verbissen“ – nur mit lockeren Muskeln und Spaß kann das positive „Ki“ entwickelt werden.

4.) Wo und wann trainieren wir?

Der Aikido-Anfängerkurs beginnt ab Mittwoch, 9.2.2022 ab 18.30 Uhr im Kindergarten Markt In Hohenems (Graf Kaspar Str. 4). Bitte bereits um 18.15 zum Umziehen und Matten auflegen erscheinen, damit pünktlich gestartet werden kann. Das Fortgeschrittenentraining findet im Anschluss statt (19.30-21.00), wer sich bereits sicher genug fühlt kann hier bei ausreichend Platz auf der Matte mittrainieren oder zuschauen. Sonntags findet ein Festigungstraining jeweils von 17-18 Uhr statt. Parkplätze stehen am Emsbach und beim KIGA zu den Trainingszeiten kostenlos zur Verfügung (vor 18 Uhr sind die Parkplätze kostenpflichtig).

5.) Was kostet das?

Erwachsene bezahlen für den Anfängerkurs 50 Euro, Studenten 35 Euro, Jugendliche unter 18 Jahre 25 Euro. Das erste Training ist kostenlos, erst ab dem zweiten Training wird bezahlt. Wird der Anfängerkurs fertig absolviert und wird man im Dojo aufgenommen, sind obige Beiträge monatlich zu entrichten. Dies berechtigt auch zur Teilnahme am Sonntagstraining.

6.) Was brauchen wir?

Da man sich beim Training durchaus „nahe“ kommt, ist Körperhygiene gefragt: Vor dem Training daher bitte auf stark riechende Speisen verzichten (allgemein empfiehlt sich, 2-3 Stunden vor dem Training nicht schwer zu essen), Fingernägel und Fußnägel möglichst kurz schneiden und Schmuck (Ringe, Ohrringe, Uhren...) zuhause lassen. Lange Haare zusammenbinden. Badeschlappen und ein sauberer Trainingsanzug genügen, wer möchte kann gern in einen Trainingsanzug (Karateanzug genügt, ideal wäre Judo-Anzug) investieren, günstige Modelle auf Amazon oder etwas

Gebrauchtes genügen völlig. Im Dojo gibt es eine Duschkabine, WC´s und Umkleiden, es empfiehlt sich aber daheim zu duschen. Bitte auch gern etwas zu Trinken und ein Handtuch mitnehmen. Es gelten die jeweils herrschenden Corona-Maßnahmen zur Teilnahme am Training (Stand Jänner 2022: 2G Nachweis nötig, FFP2- Masken beim Betreten des Dojos tragen. Beim Training kann die Maske abgenommen werden.)

7.) Wie geht es weiter?

Wir melden uns etwa eine Woche vor Kursbeginn bei den Teilnehmern und fügen diese in eine Whatsapp-Gruppe zusammen für weiterführende Infos. Hier wird auch eine Haftungsverzichtserklärung verteilt zum Durchlesen, beim ersten Training wird zusätzlich darüber belehrt und dann unterschrieben damit am Training teilgenommen werden kann.

Wir freuen uns auf das Training mit euch! 😊