



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**



Im Newsletter findet Ihr einige genauere Infos zu:

- Aikido und die gegenwärtigen Umstände
- Trainings/Kurse im Herbst-Winter
- Kurszeiten und Kursort LAB.Haus Sankt Josef

„Schütze dich selbst und schütze den anderen.“

Darin ist das zentrale Konzept des Aikido enthalten. Das Wesen in den Budo und in unserer Kampfkunst besteht geradezu darin, was grundsätzlich im Leben und in Zeiten wie diesen wichtig ist: passe auf dich auf, schütze deine Gesundheit, respektiere den anderen.

Wir gehen davon aus, dass ein **intaktes, starkes Immunsystem** generell und für Zeiten mit einem erhöhten Infektionsrisiko (Grippe, Influenza, Corona, andere) der beste Schutz ist und unsere Gesundheit

fördert. Und um gesund zu bleiben ist **Bewegung** wichtig, für Körper, Geist und Seele.

Ungeachtet unterschiedlicher Einschätzungen der realen Risiken, sich mit einem Virus anzustecken, und der von den Institutionen (Ministerien, Schulen u.a.) aktuell abwechselnd gesetzten Maßnahmen Ansteckungsrisiken zu reduzieren, ist es vernünftig davon auszugehen, dass in den nächsten Wochen und Monaten – wie jedes Jahr – saisonal ein erhöhtes Infektionsrisiko besteht. Wir im ASKÖ Aikidoclub.at haben zur Handhabung der Umstände auf Basis der aktuellen Bedingungen und Empfehlungen ein **Präventionskonzept** erarbeitet. Wir **schaffen einige Materialien an und sind gut vorbereitet** auf Einschränkungen im Trainingsbetrieb, die sich aus den Regelungen und Empfehlungen ergeben.

Damit wir im Rahmen der allgemeinen Maßnahmen unsere **Kampfkunst engagiert und freudvoll sowie gut vorausblickend weiter trainieren** können treffen wir einige spezielle Vorkehrungen und setzen aktuelle Schwerpunkte in unserem Trainingsprogramm. Im Aikido ist generell wichtig:

- **Hygiene** – Sauberkeit und Reinlichkeit sind allgemeine Tugenden. Wir verstärken dies nun mit Desinfektion (Hände, Trainingsplatz, Waffen u.a.). Erforderlichenfalls trainieren wir mit Mund-Nasen-Schutz (Masken).
- **Beobachtung** – wir beobachten unser Befinden. Vor den Trainings messen wir nun unsere Körpertemperatur. Dafür setzen wir ein kontaktloses Stirn-Thermometer ein. Wir führen unsere Teilnahme-Listen weiter – unter den aktuellen Umständen ist es besonders wichtig, dass wir uns gegenseitig informieren, wenn wir eine potenzielle Ansteckung befürchten.
- **Pünktlichkeit** – wir achten darauf, etwas früher zum Training zu kommen (10-15 Minuten), so können wir die erforderlichen Schritte (Liste,

Temperatur u.a.) gut gemeinsam erledigen und uns auf das Training einstellen und „ankommen“.

- **Richtiger Abstand** (Ma Ai) – Aikido bedeutet Angriff und Verteidigung, Konfrontation, Begegnung und ist ein Miteinander. Aikido beinhaltet viele Elemente, die ein Training sehr variantenreich machen. In jeder Variante ist es wesentlich, den richtigen Abstand zu wählen, das eine Mal sind Techniken sehr nahe und kleinräumig, das andere Mal weiter und größer.
- **Trainieren mit Waffen** (Buki Waza) – Gegenwärtig konzentrieren wir uns auf jene Aikido Elemente, die es erlauben, größeren Abstand einzuhalten. Das ist vor allem das Training mit unseren Waffen, dem Jo (Holzstock) und dem Bokken (Holzschwert). Im letzten Newsletter, ich darf das nochmals einbringen, schrieben wir darüber. Mit Buki Waza trainieren wir, was immer Bestandteil des traditionellen Aikido-Training war: unsere Waffenkünste, aus denen das ursprüngliche Aikido – und auch andere Budo wie z.B. Judo – im 19. Jahrhundert entstanden. Im Aikido sind – mit und ohne Waffen – einige Prinzipien wichtig und mit Körper, Geist und Gemüt zu erlernen: Zentrierung (Nen), Energie (Ki), Haltung (Shisei), Aufmerksamkeit (Zanshin), Abstand (Maai), Verbindung (Musubi) – um einige zentrale Prinzipien zu nennen. Besonders mit Jo, Bokken oder Tanto zu trainieren fördert unsere körperliche und geistige Fähigkeit, diese Prinzipien kraftvoll auszuüben.
- **Persönliche Entwicklung** – Aikido entwickelt unsere Aufmerksamkeit, Selbstwahrnehmung, Disziplin, Körpergefühl und -kontrolle, Konzentration, Präzision, Positionierung, geistige und körperliche Fitness.



Wir führen unsere Trainings weiter.

Angesichts des Umstandes, dass momentan ein kontinuierliches Training in den Turnhallen von Schulen ungewiss ist – wir können nicht in die Turnhalle der VS –, ändern wir unsere Kurse und das Trainingsprogramm etwas.

- **Outdoor** – Wir trainieren derzeit mit Waffen im Freien – aus Gründen der Sicherheit und Bewegungsfreiheit als auch der Absicherung der Kursabhaltung. Als bald eine Benützung wieder möglich ist, kehren wir zu Indoor zurück.
- **Programm** – Ein Outdoor Training findet wöchentlich statt – so das Wetter so „grausig“ ist, dass es nicht geht, informiert der Trainer vorher. Darüber hinaus bereiteten wir ein Alternativprogramm für Schlechtwetter vor. An einer Indoor-Lösung arbeiten wir. Wir bleiben flexible und variieren das Programm. Der Kurs findet statt.
- **LAB.Haus Dojo** – Unser Übungsplatz ist im LAB.Haus in Sankt Josef, auf der Wiese im großen Obstgarten (gelbes Haus, hinter dem Frisör).



- **Transparenz und Info** – Wir informieren uns gegenseitig über allfällige Änderungen, dazu am besten über unsere WhatsApp Gruppe bzw. über den Trainer via E-Mail oder per SMS/Telefon. Wir tauschen auch unsere Telefonnummern aus. Wir informieren regelmäßig über Newsletter und social media.
- **Kontinuität und Trainingszeiten** – Uns ist ein stetiges, fixes wöchentliches Training wichtig. Wir passen die bisherigen Trainingszeiten etwas an die Umstände an, um sie über Herbst und Winter einigermaßen gesichert weiterführen zu können – außer bei einem Lockdown, von Vorfällen oder einem generellen Trainingsverbot für Sport dieser Art.
- **Mittwoch Trainings** – Die Trainings finden jeden Mittwoch statt. Bis auf weiteres im LAB.Haus und Outdoor. Örtlich bleiben wir flexibel. Je nach Gegebenheiten können wir den Ort umstellen.
- **Gruppengröße** – Aktuell müssen wir auf die Anzahl der Trainierenden achten und limitieren diese für das kommende Semester mit maximal 10 Personen pro Kurs. Das tun wir vorausblickend in der Hoffnung, bald wieder auch Indoor trainieren zu können.

Unsere Kurse Herbst-Winter 2020/2021.

- Abschluss unserer Sommertrainings am 16. September
 - Schnuppern am 23. September 16-17 (Kleine) und 17-18 Uhr (Große)
 - Kursbeginn am 30. September
 - Schwerpunkt: Buki Waza mit Jo und Bokken
 - Training jeden Mittwoch outdoor im LAB.Haus Sankt Josef
 - 16 bis 17 Uhr – Kinder und Jugendliche (bis ca. 12 Jahre), max. 10 TeilnehmerInnen
 - 17 bis 18 Uhr – Jugendliche und Erwachsene, max. 10 TeilnehmerInnen
 - 10er Block – 10 Trainingseinheiten/-stunden um 50,- Euro
 - Jede/r benötigt einen Jo und (später) einen Bokken. Diese sind in guter Qualität bei uns erhältlich (oder auf ebay etc.).
 - Ein Gi kann bei uns gegen Leihgebühr ausborgt werden.
 - Ausstattung, Kleidung, Mitnehmen:
 - Gi oder Kleidung lang und warm (Jacke, Haube, Kappe usw. – wir sind im Freien und werden schmutzig 😊)
 - Handtuch, notfalls trockene bzw. Ersatzkleidung
 - Jo und Bokken (so vorhanden, bzw. bei uns besorgen)
 - Trinken
 - Mund-Nasen-Schutz / Maske
 - Anmeldungen ehestmöglich bzw. bis 30. September bei uns.
-

Lieben Gruß und „auf geht´s“ onegai shimazu

Rainer

06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

