

**AIKIDO-ZENTRUM  
BADEN-BADEN**  
JAPANISCHE KAMPFKUNST

合  
気  
道

KLEINER AIKIDO-LEITFADEN  
FÜR DEN ANFANG

DŌJŌKUN & BEGRIFFE

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Schön, dass Du da bist! *Aikido* ist eine japanische Kampfkunst (jap. 武道: *Budo*, das sich aus den Zeichen 武 *Bu*: „Hände, die den Speer/das Schwert stoppen“ und 道 *Do*: „Lebens-Weg“ zusammensetzt), bei der Angriffe über Verteidigungstechniken umgelenkt und neutralisiert werden. Der Begriff *Aikido* setzt sich aus den drei japanischen Schriftzeichen 合 (*Ai*: „Einklang“), 氣 (*Ki*: „Lebens-Kraft“ oder „Lebens-Energie“) und 道 (*Do*: „Lebens-Weg“) zusammen. Der symbolische Raum, in dem wir Aikido üben, heißt *Dojo* (jap. 道場: „Ort des Weges“). Er gibt den hier Übenden (*Aikidoka*) die Möglichkeit zu ganzheitlichem Wachstum und zu ganzheitlicher Entwicklung.



*Ō Sensei Morihei Ueshiba (1883–1969), Begründer des Aikido*

## DŌJŌKUN

Ein wesentliches Ziel aller Kampfkünste ist es, dass Du Dich effektiv verteidigen kannst. Hinzu kommt jedoch, dass Du ebenso einen reifen, bewussten und wachsamem Geist und Charakter sowie eine stabile und positive Lebenseinstellung entwickelst. Das Erlernen einer Kampfkunst erfordert ebenso ein hohes Maß an (Selbst-)Disziplin, da Du, bei unsachgemäßer Anwendung einer Übung, sowohl Dich selbst als auch andere verletzen kannst. Deshalb ist beim Erlernen einer Kampfkunst die Einhaltung ganz bestimmter Regeln eine ganz wesentliche und grundlegende Übung. Wenn Du an unserem Training teilnimmst, bist Du deshalb dazu verpflichtet, die folgenden Regeln, die sich an den traditionellen Regeln des *Budo* orientieren, zu befolgen.



### 1. BERÜCKSICHTIGE DIE SAUBERKEIT!

Die Hallenfläche der Turnhalle und die *tatami* (Matten) darfst Du nur barfuß, mit sauberen Füßen, oder in Strümpfen betreten. Du darfst auf den *tatami* weder Essen noch Trinken. Beim Auf- oder Abbau der Mattenfläche musst Du die Mattenoberflächen (rote bzw. grüne Stoffüberzüge) sauber halten (nicht über den Hallenboden ziehen). Achte ebenso darauf, dass Du die Matten nur mit der grauen Gummiunterfläche auf den Hallenboden ablegst, oder die farbigen oder grauen Flächen aneinanderlegst, wenn Du die Matten stapelst.

### 2. HELFE MIT BEIM AUF- UND ABBAU DER TATAMI!

Wir bauen unsere *tatami*, auf der wir trainieren, gemeinsam auf und ab. Hilfe dabei mit so gut Du kannst, damit wir schnell mit den Übungen beginnen können. Wenn Du eine Matte noch nicht alleine tragen kannst, tue Dich mit Deinen Mitschülern zum Tragen zusammen. Bei aufkommenden Fragen dazu, wie Du Dich am besten daran beteiligen kannst, wende Dich an Deine Mitschüler oder an Deinen Lehrer.

### 3. VERBEUGE DICH, WENN DU DIE TATAMI BETRITTST ODER VERLÄSST!

Verbeuge Dich, wenn Du die *tatami* betrittst oder verlässt. Dadurch erweist Du Deinem Lehrer, Deinen Mitschülern und Dir Respekt und bringst zum Ausdruck, dass Du die Regeln und die Budo-Etikette des Dojo achtest und befolgst.

### 4. BEWAHRE RUHE UND KONZENTRATION!

Das Dojo ist ein Ort der inneren Sammlung und des konzentrierten, fokussierten Trainings. Lautes, aufdringliches und ablenkendes Verhalten ist deshalb unerwünscht. Gedanken aus dem Alltag und auch ungelöste Streitigkeiten mit Mitschülern, die Du möglicherweise noch mit Dir herumträgst, sollen weder Dein eigenes Training, noch das Training deiner Mitschüler beeinträchtigen.

## 5. BEACHTE DIE ANWEISUNGEN DES LEHRERS!

Wenn der Lehrer an die Klangschale schlägt, sitzt Du Dich schnellstmöglich in die Schülerlinie in *seiza* (Fersensitz). Sei still und höre aufmerksam zu, wenn der Lehrer etwas erklärt. Achte auf die Hinweise und Aufforderungen des Lehrers und halte Dich immer daran. Wenn Du etwas zu sagen hast, melde Dich und warte, bis Du aufgerufen wirst, etwas zu sagen.



## 6. ÜBE UND DENKE MIT!

Dein Verhalten ist Voraussetzung für ein gutes und reibungsloses Training. Sei deshalb aufmerksam, hilfsbereit und kameradschaftlich. Beteilige Dich intensiv am Training und stelle Dich als Übungspartner zur Verfügung. Trainiere immer schwungvoll und fröhlich.

## 7. SEI HÖFLICH UND RÜCKSICHTSVOLL!

Beachte die einzelnen Grußformen den Mitschülern und dem Lehrer gegenüber. Der höher Graduierte/Ältere nimmt Rücksicht auf den Anfänger/Jüngeren. Wenn der Lehrer bei Partnerübungen jemanden zum Üben auffordert, begibt sich der andere in einem sicheren Abstand zu den anderen Übenden in *seiza* (Fersensitz) oder in *anza* (Schneidersitz) und beobachtet das Gezeigte konzentriert.

## 8. SEI ZURÜCKHALTEND!

Unterbreche den Unterricht nicht durch ständiges Fragen. Beobachte stattdessen scharf, übe beständig, finde Deinen eigenen Weg und lerne dadurch – durch stillschweigendes, und konzentriertes Training wirst Du selbst zum Meister. Viele Fragen klären sich beim bewussten Üben meist ganz von alleine. Fragen, die sich so bis zum Trainingsende nicht von alleine geklärt haben, können gerne nach dem Mattenabbau noch geklärt werden.

## 9. ZEIGE RESPEKT!

Der Schüler respektiert den Lehrer und der Lehrer respektiert den Schüler. Unterschätze Deinen Übungspartner nicht. Sei demütig.

## 10. VERMEIDE VERLETZUNGSGEFAHREN UND VERZICHTE AUF UNFAIRE AKTIONEN!

Unüberlegte Übungen, Herausforderungen, Kraftakte und Mutproben sind im Training untersagt. Ebenso untersagt sind leichtsinnige oder gewaltvolle körperliche (z.B. Schläge, Tritte, Griffe, Stöße, Hebel, Würfe, Beißen, Kneifen, Haare ziehen, etc.), sprachliche (z.B. Beleidigungen, Schimpfwörter, Provokationen etc.) als auch gestische (z.B. herabsetzende Blicke, herausfordernde Handzeichen etc.) Handlungen, die den anderen in irgendeiner Weise demütigen, schaden oder verletzen. Das hast Du nicht nötig. Schmuck, egal welcher Art, musst Du vor dem Training ablegen.

## 11. VERLASSE DIE TATAMI UND DAS DŌJŌ NUR MIT EINVERSTÄNDNIS DES LEHRERS!

Gebe bei wichtigen Gründen (z.B. Toilette, Unwohlsein, Verletzung) dem Lehrer vorher Bescheid. Wenn Du wieder mit dem Training beginnen möchtest, zeigst Du dies durch eine Verbeugung vom Mattenrand aus gegenüber dem Lehrer an und wartest in *seiza* auf eine kurze Bestätigung des Lehrers. Der Aufenthalt in den Umkleidekabinen ist nur zum Umziehen erlaubt. Es dürfen auch keine Spielgeräte und Gegenstände unaufgefordert aus dem Geräteraum geholt werden.



## 12. SEI STARK, SELBSTBEHERRSCHT UND SELBSTBESTIMMT!

Übe Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin. Trainiere auch dann weiter, wenn Du müde oder erschöpft bist und mache keine Pause wegen einer Kleinigkeit. Halte Deine Gedanken und Deinen Körper immer unter Kontrolle. Stelle Dich der gemeinsamen Übung auch gegenüber einem größeren oder stärkeren Übungspartner. Wenn Du eine Übung nicht richtig verstanden hast oder wenn Du sie Dir erst einmal genau anschauen möchtest bevor Du sie selbst ausprobierst, ist das in Ordnung. In diesem Fall setze dich an den Mattenrand in *seiza* und beobachte die anderen aufmerksam beim Üben.

## 13. SEI BESTÄNDIG!

Der Lehrer kann Dir nur einen Teil der Lehre einer Kampfkunst vermitteln. Nur durch unaufhörliches Training kannst Du Dir die notwendige Erfahrung aneignen, die es Dir erlaubt, den „Geist“ der Kampfkunst in Dir selbst zum Leben zu erwecken. Trainiere deshalb regelmäßig. Ebenso können sich Deine Trainingspartner durch Deine Beständigkeit im Training besser auf Dich verlassen.

4

---

## GÄSTE

Familienangehörige, Gäste und andere Zuschauer, die sich nicht am Training beteiligen, sind prinzipiell willkommen. Sie werden gebeten, sich so zu verhalten, dass sie das Training nicht stören.

## KONSEQUENZEN BEI NICHTEINHALTUNG

Im Dojo wird auf Hilfsbereitschaft und Teamgeist viel Wert gelegt. Das Einhalten der Regeln zum Aufbau und während des Trainings (Regeln I-II) ist deshalb Voraussetzung dafür, dass Du bei unserem Training mitmachen darfst. Wenn Du als Schüler (noch) nicht bereit ist, diese Regeln zu beachten und nach ihnen zu handeln, ist jedes weitere Training (vorerst) sinnlos. Um allen Schülern ein gutes Training zu gestalten, hat der Lehrer das Recht und die Pflicht, bei Nichteinhaltung der Regeln Konsequenzen auszusprechen.

Wenn Du einmalig und absichtlich gegen eine dieser Regeln verstößt, wirst Du kurzzeitig vom Training ausgeschlossen (d.h. Du musst 5 Minuten auf der Bank sitzen). Nach Ablauf dieser Zeit darfst Du wieder mittrainieren. Wenn Du die Matte daraufhin wieder betreten hast, musst Du die Regel, gegen die Du verstoßen hast, vor der Gruppe vorlesen.

Wenn Du während einer Trainingseinheit das zweite Mal absichtlich gegen eine Regel verstößt, endet das Training an diesem Tag für Dich. Dein Training an einem Tag endet auch dann, wenn Du schon wegen eines Regelverstoßes auf der Bank sitzt und Dich dort absichtlich so verhältst, dass Du Deine Mitschüler beim Training ablenkst.

Ein dreimaliger Trainingsausschluss kann bei ausbleibender Verbesserung Deines Verhaltens zum dauerhaften Ausschluss aus unserem Kurs führen. Ein Wiedereinstieg ist prinzipiell möglich, allerdings erst nach einer mindestens sechsmonatiger Pause.

## TRAININGSABLAUF

\* Verbeuge Dich beim Betreten der *tatami* (Mattenfläche) vor dem Bild des Begründers des Aikido, Ō Sensei Morihei Ueshiba (1883–1969), das sich an der Lehrerseite der *tatami* (*kamiza*) befindet. Trenne Dich durch diese Verbeugung auch bewusst von Deinen Alltagsgedanken. Setze Dich dann in *seiza* (Fersensitz) in die Schülerlinie und warte ruhig und aufmerksam, bis das Training beginnt. Kurz vor Trainingsbeginn sitzen sich jetzt Lehrer und Schüler gegenüber. Der Unterricht beginnt mit einer kurzen Zeit der Stille. Wir üben alle in diesem Moment, uns unserer selbst bewusst, aufmerksam und konzentriert zu sein. Der Lehrer leitet daraufhin mit dem Wort *rei* (jap. sinngemäß: „Danke, dass ich hier üben darf.“) eine gemeinsame Verbeugung vor Ō Sensei ein. Im Anschluss daran verbeugen sich Lehrer und Schüler mit dem Wort *onegaishimasu* (jap. sinngemäß „lasst uns zusammen üben“) voreinander.

### SYMBOLIK DER VERBEUGUNGEN

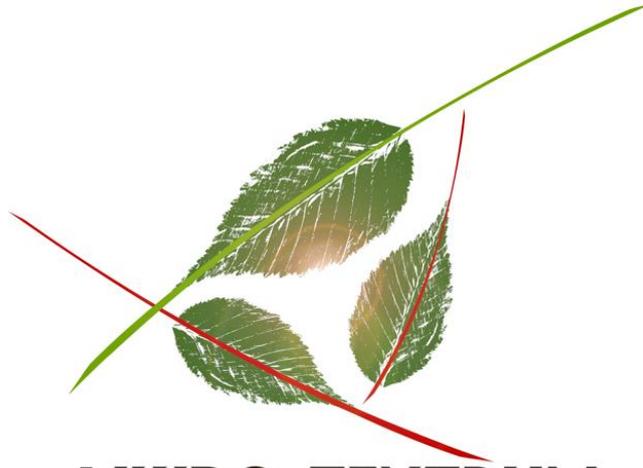
Verbeugungen in den japanischen Kampfkünsten sind weder Ausdruck von Unterwürfigkeit noch Unterordnung, sondern ein ganz bewusster Ausdruck des gegenseitigen Respekts sowie der Achtung und der Anerkennung des höchstmöglichen Potenzials seines Gegenübers sowie ein bewusster Ausdruck von Dankbarkeit.

\* Es folgen traditionelle Vorübungen des Aikido und weitere Übungen, die Dich auf das Training vorbereiten. Im Anschluss daran werden paarweise Verteidigungstechniken des Aikido geübt. Der Lehrer demonstriert diese jeweils zuerst. Dabei sitzen die Schüler in *seiza* in der Schülerlinie, um aufmerksam zu beobachten, worum es bei der Übung geht. Danach fordern sich die Schüler gegenseitig zum gemeinsamen Üben auf. Dies sollte ebenfalls mit dem Wort *onegaishimasu* (jap. sinngemäß „lasst uns zusammen üben“) geschehen. Vor und nach den Partnerübungen verbeugen sich die Aikidoka voreinander. Kommt der Lehrer zu einem Paar und fordert jemand der Beiden zum Üben auf, begibt sich die andere Person in einem sicherem Abstand zu den Übenden in *seiza*, und beobachtet das Gezeigte aufmerksam.

\* Wir beenden das Training so, wie wir es begonnen haben: mit einer kurzen, bewussten Zeit der Stille und einer gemeinsamen Verbeugung voreinander. Nach der Schlussverbeugung folgen die Worte *domo arigato gozaimashita* (jap. sinngemäß „vielen Dank“). Konnte das Training reibungslos durchgeführt werden, bleibt uns danach noch Zeit für ein gemeinsames Spiel. Die Mattenfläche wird von allen gemeinsam abgebaut.

## AIKIDŌ – BEGRIFFE (ANFANG)

uke	Angreifer (derjenige, der die Technik empfängt)
tori	Verteidiger (derjenige, der die Technik ausführt)
<b>hanmi/kamae</b>	<b>Haltung/Grundposition</b>
hanmi-Wechsel	Seitenwechsel in der Grundposition
irimi	Schritt nach vorne
tenkan	Rotation um 180° auf dem vorderen Fuß(ballen)
tai sabaki	irimi, direkt gefolgt tenkan
henka	Drehung auf der Stelle um 180°
shikko	Kniegehen
seiza kokyu ho	Atemkraftübung im Fersensitz
<b>ukemi</b>	<b>Roll- und Falltechniken</b>
mae ukemi	vorwärts rollen
ushiro ukemi	rückwärts rollen (einfach, überkreuz, ganz)
<b>Angriffe</b>	
men uchi	Griff zum Hals
ai hanmi katate dori	Rechte (linke) Hand greift die rechte (linke)
gyaku hanmi katate dori	Linke (rechte) Hand greift die rechte (linke)
ryote dori	Beide Hände greifen
shomen uchi	Vertikaler Schlag entlang des Scheitel-/Stirnbereichs
<b>waza</b>	<b>Technik</b>
omote	Nach vorne, zur Bauchseite des Partners eintreten
ura	Nach hinten, zur Rückenseite des Partners eintreten
tachi waza	Technik im Stehen
suwari waza	Technik im Knien
ikkyo	Erste Haltetechnik
nikyo	Zweite Haltetechnik
kote gaeshi	Hebel über das Handgelenk
shiho nage	Schwertwurf
irimi nage	Wurf mit direktem Eintreten
tenchi nage	Himmel-Erde-Wurf
kokyu nage	Atemkraftwurf
ude kime nage	Hebel an ukes blockiertem Ellenbogen



**AIKIDO-ZENTRUM  
BADEN-BADEN**  
JAPANISCHE KAMPFKUNST

## KURSLEITUNG & KONTAKT

Aikido-Zentrum Baden-Baden  
Philipp Wolfgang Eckarter  
Tel.: +49 (0) 1573 568 23 44  
[www.aikido-baden-baden.de](http://www.aikido-baden-baden.de)  
[philipp.eckarter@aikido-baden-baden.de](mailto:philipp.eckarter@aikido-baden-baden.de)

## KOOPERATION

*Unsere Aikido-Kurse  
für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren  
werden als Kooperationsangebot mit der  
Volksbochschule Baden-Baden e.V. angeboten.*