

Herzlich Willkommen beim Aikido Uni Mainz



Wir freuen uns sehr, dass Du Dich für unser Training interessierst. Hier möchten wir Dir einige Informationen zu unserem Training geben.

Training

Unser Training findet ganzjährig zu folgenden Zeiten statt:

Tag	Uhrzeit	Training
Dienstag	20:00	Aikido
Freitag	18:30	Aikiken/Aikijo
Freitag	20:00	Aikido

Zusätzliche Termine nach Vereinbarung:

Samstag 10:00 freies Training

In der Aikiken-/Aikijo-Einheit werden Techniken mit Stock und Holzschwert geübt, die Teil des Aikido sind.

Wichtige Hinweise:

- Bitte trage Dich jedes Mal in die ausliegende Anwesenheitsliste ein.
- Nimm alle Deine Sachen während des Trainings aus der Umkleide ins Dojo mit, da die Gefahr von Diebstählen besteht.
- Aus Sicherheitsgründen sind alle Schmuckgegenstände vor dem Training abzulegen.

Etikette

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, bei der eine entsprechende Etikette zu beachten ist. Die wichtigsten Punkte sind:

- Pünktlich zum Training im Dojo zu sein. Wenn man zu spät kommt, sollte man auf ein Zeichen des Übungsleiters warten, bevor man die Matte betritt. Ebenso sollte die Matte nur nach Abstimmung mit dem Übungsleiter verlassen werden.
- Saubere Trainingskleidung zu tragen und vor dem Training die Füße zu waschen. Vermeide Make-up und Parfüms.
- Höflich und respektvoll zu den anderen Trainierenden zu sein. Gespräche während des Übens zu vermeiden.

- Sich verbeugen beim An-/Abgrüßen sowie beim Betreten und Verlassen des Dojo.

Ausrüstung

Im Training trägt man den typischen weißen Übungsanzug (Keikogi). Ab dem 1. Dan (Schwarzgurt) wird zusätzlich ein traditioneller Hosenrock (Hakama) getragen. Am Anfang genügen zunächst T-Shirt und Jogginghose in möglichst gedeckten Farben und ohne Metallteile. Wenn Du schon einen Judo- oder Karateanzug besitzt, kannst Du auch diesen tragen. Auf der Matte wird nur barfuß trainiert.

Darüber hinaus benötigst Du noch Sandalen oder Badeschlappen für den Weg von der Umkleide zum Dojo.

Einmal im Semester führen wir eine Sammelbestellung durch, bei der alle Anfänger preisgünstig einen Keikogi bekommen können.

Die im Training verwendeten Waffen (Stock, Holzschwert) stehen in ausreichender Anzahl in der Halle zur Verfügung und müssen für den Anfang nicht selbst angeschafft werden.

Kneipe

Nach dem Training gehen wir häufig zusammen in die Kneipe – eine sehr gute Gelegenheit, um alle Fragen zu stellen!

Mailingliste

Wir haben eine Mailingliste, über die kurzfristige Änderungen der Trainingszeiten oder sonstige Informationen zum Training mitgeteilt werden. Wenn Du eingetragen werden möchtest, sprich uns an oder schick eine Mail an webmaster@aikido-uni-mainz.de.

Weitere Informationen

Wenn Du noch Fragen hast, sprich uns an, besuch unsere Homepage unter www.aikido-uni-mainz.de oder schick eine Mail an info@aikido-uni-mainz.de.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Aikido und freuen uns auf das gemeinsame Trainieren!