

## Nützliche Informationen betreffend Einführungskurs

Um festzustellen, ob Aikido deinen Vorstellungen oder Bedürfnissen entspricht, schaust Du am besten mal bei einem unserer Trainings rein. Gerne kannst Du auch ein Probetraining absolvieren. Dieses ist kostenlos und unverbindlich. So erhältst Du einen direkten Eindruck von unserer Trainingsgruppe und der herrschenden Atmosphäre.

Aikido ist weder Kampf noch Kunst noch Sport und doch hat es von allen drei etwas..

Aikido kennt vor allem weiche Techniken.

Aikido kennt keinen Wettkampf.

Aikido dient hauptsächlich zur Stärkung der Lebenskraft und zur Schulung der Persönlichkeit.

Wer kann am Training teilnehmen?

Jedermann und jede Frau, ob jung oder alt, fit oder weniger fit kann Aikido problemlos praktizieren. Geübt wird in Partnerschaft, mit Respekt und angepasst an das jeweilige Gegenüber. Die untere Altersgrenze in unserem Dojo liegt bei 16 Jahren.

Was ist mitzubringen?

Eine lange Trainingshose, ein lockeres Sweat- oder T-Shirt und die Bereitschaft Neues kennen zu lernen und auszuprobieren. Auch Geduld und Freude an Bewegung sind hilfreich. Trainiert wird barfuss, und da wir von den Garderoben ins Dojo (Trainingsraum) durch die Fitnessräume gehen ist es auch sinnvoll „Bade-schlappen“ mitzubringen. In den Garderoben sind genügend Duschen vorhanden, Duschmittel und Frottiertuch nicht vergessen.

Was ist sonst noch zu beachten?

Bitte vor dem Training die Armbanduhr, die Ohrringe oder anderen Schmuck ablegen.

Bitte nur mit gewaschenen Füßen die Mattenfläche betreten.

Was erwartet mich konkret im Einführungskurs?

Jeder Anfänger wird unter Anleitung eines erfahrenen Trainers, innerhalb einer kleinen Gruppe, langsam an die Grundbewegungen herangeführt. Schwerpunktmässig sind Ausweichbewegungen, Rollen vorwärts und rückwärts sowie die ersten Basistechniken als Partnerübungen angesagt. Gegen Ende des Kurses kann man dann nahtlos in das parallel geführte, normale Training einsteigen.