

合
氣
道

© aikido
oberursel

Stand: Februar 2020

Vorbemerkung: Eine Kurzzusammenfassung dieses Handbuchs findet sich auf unserer Website <http://aikido-oberursel.de> unter „Häufige Fragen“.

Aikido

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Morihei Ueshiba Anfang des 20. Jahrhunderts aus alten Kriegskünsten entwickelt hat, insbesondere aus dem Schwertkampf. Im Gegensatz zu diesen Kriegskünsten dient das Aikido aber ausschließlich friedlichen Zwecken. Techniken, die auf Verletzungen abzielen, werden nicht gelehrt. Morihei Ueshiba wird O-Sensei genannt, „großer Lehrer“.

„Ai“ steht für Harmonie, „Ki“ bedeutet Energie und „Do“ ist der Weg. Aikido ist also der Weg, durch den die Kräfte harmonisiert werden. Das Grundprinzip besteht darin, mit der Energie zu arbeiten, die der Angreifer mitbringt, und möglichst wenig hinzuzufügen. Die dynamische und wachsame Verbindung zum Partner steht immer im Vordergrund.

Schwerpunkte der Aikidopraxis in unserem Dojo sind die Entwicklung der Wahrnehmung für das Verhalten des Partners, das Einüben einer angemessenen Reaktion und einer selbstbewussten Präsenz. Orientierung im Raum, Erweiterung der Bewegungsmöglichkeiten, Rollen und Fallen, sowie Atem- und Haltungsübungen spielen dabei eine große Rolle.

(Als „Dojo“ wird der Übungsraum bezeichnet, aber im weiteren Sinn auch die Gruppe, die dort trainiert, vergleichbar etwa mit dem Begriff „Verein“.)

Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe: Es ist eine *Kampfkunst*, d.h. die persönliche Entwicklung steht im Vordergrund, nicht der Sport. Fortschritte kommen aus dem regelmäßigen Training, durch Lehrgänge und im Rahmen von Prüfungen.

Aikido kann man unabhängig von Geschlecht, Alter und von persönlicher Fitness ausüben. Aikidoka verbessern sich mit jedem Jahr Praxis – viele der angesehensten Lehrer/innen sind heute 50, 60, 70 Jahre oder älter.

Da wir Aikido in unserem Dojo nicht in einem Kurssystem lehren, kann auf jeder Leistungsstufe an jedem Training teilgenommen werden. Anfänger und Fortgeschrittene üben miteinander, jeder auf seinem Niveau.

Am besten lernt Ihr Aikido auf der Matte kennen: Herzlich willkommen in unserem Dojo!

Etikette

Wie in anderen Kampfkünsten gibt es im Aikido einige Verhaltensregeln. Sie dienen vor allem dazu, eine wertschätzende Atmosphäre zu schaffen und Verletzungen zu verhindern. Konzentration, Respekt und Höflichkeit gegenüber den Trainingspartner/innen sind die Hauptmerkmale.

Während des Trainings üben Menschen auf engem Raum miteinander. Deshalb wird darauf geachtet, sauber zum Training zu erscheinen und aufdringliche Gerüche zu vermeiden (Kosmetika, Knoblauch etc.). Finger- und Zehennägel werden kurz gehalten, um Verletzungen zu vermeiden. Aus dem gleichen Grund werden Uhren, Ringe und Körperschmuck abgelegt. Vor dem Training dürfen kein Alkohol getrunken oder andere Mittel eingenommen werden, die die Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.

Die Teilnehmer/innen der Übungsstunde finden sich 15 Minuten vor Trainingsbeginn ein, damit gemeinsam die Matten aufgebaut werden können (bei Lehrgängen mindestens 30 Minuten früher).

Im Dojo werden Sandalen getragen, Straßenschuhe bleiben draußen. Die Matte wird barfuß und in ordentlicher und sauberer Kleidung betreten. Es können im Ausnahmefall auch Socken oder Tabi ohne feste Sohlen getragen werden, z.B. bei Verletzungen.

An der einen Längsseite der Mattenfläche steht eine Stele (in anderen Dojos kann das eine Kalligraphie oder ein Bild von O-Sensei sein). Diese Stele kennzeichnet den Shomen, d.h. die „Vorderseite“ des Dojos. Der Shomen wird beim Betreten und Verlassen der Matte an- bzw. abgegrüßt; das geschieht durch eine Verneigung aus dem Kniesitz heraus. Diese Verneigung ist ein Zeichen des Respekts für das Aikido und gleichzeitig eine Bekräftigung, dass man den Alltag hinter sich lässt und sich auf das bevorstehende gemeinsame Üben konzentriert. Sie wird daher ruhig und konzentriert ausgeführt, etwa für die Dauer eines bewussten Ausatmens.

Zu Trainingsbeginn und während der Erklärungen des Lehrers/der Lehrerin sitzen die Übenden im Kniesitz am Mattenrand gegenüber dem Shomen. In unserem Dojo gibt es keine Sitzreihenfolge. Da wir einen wertschätzenden Umgang in der Gruppe pflegen, sitzen wir aufrecht und aufmerksam in einer Reihe ohne Lücken.

Nach jeder Erklärung verbeugen sich die Teilnehmer/innen vor der Lehrerin/dem Lehrer und diese/r sich auch vor ihnen. Zu Beginn und zum Ende jeder Übung verbeugen sich die Übungspartner voreinander. Sie bringen damit ihre Achtsamkeit und ihren gegenseitigen Respekt zum Ausdruck. Alle Verneigungen werden ruhig und aufmerksam vollzogen.

Die Partnerübungen werden konzentriert ausgeführt. Dabei verzichten wir auf lautes Sprechen, Klatschen oder andere störende Geräusche. Kommt Ihr einmal mit einer Übung nicht weiter, sprecht bitte den Lehrer/die Lehrerin an.

Wer sich gerade nicht in einer Partnerübung befindet, kniet sich in einem angemessenen Abstand ab. Grundsätzlich sind der Kniesitz oder – bei Knieproblemen – der Schneidersitz möglich, beides in aufrechter Haltung. Während des Trainings ist es nicht akzeptabel, eine „legere Sofaposition“ einzunehmen, ebensowenig lehnt man sich an oder verschränkt die Arme vor der Brust – dies gilt insbesondere bei Lehrgängen mit japanischen Meistern als außerordentlich unhöflich. Es wird auch darauf geachtet, dass man nicht mit ausgestreckten Beinen oder mit dem Rücken zum Shomen sitzt.

Der Lehrer/die Lehrerin hat während des Trainings die Verantwortung für die übenden Aikidoka und muss daher immer wissen, wer auf der Matte ist und wer nicht. Müsst Ihr die Matte verlassen, gebt dem Lehrer/der Lehrerin kurz Bescheid, insbesondere, wenn Ihr Euch verletzt habt. Fehlt Euch einmal die Puste, könnt Ihr Euch kurzzeitig am Mattenrand abknien, nachdem Ihr Eure/n Partner/in informiert habt.

Solltet Ihr einmal zu spät zum Training erscheinen, bleibt am Mattenrand stehen und wartet, bis Euch die Lehrerin/der Lehrer ein Zeichen zum Betreten der Matte gibt. Ihr könnt mit einem hörbaren „Onegai Shimasu!“ auf Euch aufmerksam machen. Danach grüßt Ihr den Shomen an, kniet für ein paar Augenblicke ruhig am Mattenrand ab, macht selbständig einige Aufwärm- und Dehnübungen und beteiligt Euch dann am Training.

Zwischen den Aikidoka ist das „Du“ die übliche Anrede, auch gegenüber den Lehrern und Lehrerinnen. Den Respekt gegenüber unseren Partnern drücken wir durch unser Verhalten aus, nicht durch die Anrede.

Japanische Lehrer/innen werden mit „Sensei“ angesprochen.

Glossar

Die häufig verwendeten japanischen Ausdrücke werden Euch am Anfang möglicherweise verwirren, was völlig normal ist. Auf den nächsten Seiten findet Ihr daher eine Aufstellung der im Aikido gebräuchlichen japanischen Begriffe.

Ihr müsst diese Liste natürlich nicht auswendig lernen, und es ist auch nicht notwendig, dass Ihr den Sinn der Erklärung sofort versteht. Sie soll Euch vielmehr eine kleine Nachschlagehilfe sein.

Man lernt die Begriffe beim regelmäßigen Üben auf der Matte ganz von allein.

Allgemeine Begriffe			
Agura	bequemes Sitzen mit übergeschlagenen Beinen	Awase	Verschmelzen mit dem Partner, Partnerübung; eigtl. Übereinstimmung, Ebenbürtigkeit, sich entsprechen
Ai	Harmonie, Liebe	Ayumi Ashi (Irimi Ashi)	Geradliniges Gehen mit überkreuzenden Füßen (Übersetzungsschritt)
Ai-hanmi	Uke (Aite) und Tori (Nage) stehen sich diagonal gegenüber, also jeder mit dem gleichen Fuß vorne (links/ links bzw. rechts/rechts; „Parallelogramm-Stellung“)	Bokken	Holzschwert
Aikidōka	Person, die Aikidō ausübt	Budō	Oberbegriff für alle Kampfkünste, die – im Gegensatz zu den traditionellen Bujutsu-Kriegskünsten – außer der Kampftechnik noch eine „innere“ Dō-Lehre oder auch -Philosophie enthalten; hierzu gehört Aikidō
Aikikai	Internationale Organisation mit Sitz in Tokio; Bezeichnung für das Aikidō des Begründers Ueshiba	Bujutsu	Oberbegriff für die japanischen Kriegskünste, die konkret zur Vorbereitung auf den Kampf (im Krieg) dienen
Aiki Taiso	Grundübungen zur Verbesserung des Körpergefühls, der Bewegungsabläufe und der Konzentration	Chudan	Niveau auf Höhe des Bauches
Aite	<i>siehe Uke</i>	Dan	Fortgeschrittenen-Grad (wörtlich „Stufe“, „Rang“)
Ashi	Fuß, Bein	De-ai	Erste Kontaktaufnahme bei einer Technik
Atari (Ateru)	„Kleben“ an der Verbindung (auch: Verbindungspunkt); insbesondere als Aufgabe von Uke	Dō	Weg (im Sinne von „Entwicklung“ und „Methode“)
Atemi	Stoß, Schlag zu einem empfindlichen Punkt	Dōgi	<i>siehe Gi</i>

Dōjō	Übungsraum oder -halle; wird im weiteren Sinn auch als Bezeichnung für die Gruppe genutzt, die dort übt
Dōjōchō	Leiter eines Dojos
(Dōmo) Arigatō Gozaimashita	Höfliche Dankesformel für etwas unmittelbar Geschehenes (am Ende des Trainings); Aussprache: „(domo) arigato gosai-mashta“
(Dōmo) Arigatō Gozaimasu	Höfliche Dankesformel für etwas, das gerade geschieht (Aussprache: „(domo) arigato gosai-mass“)
Dōshu	Der amtierende Leiter des Hombu Dojos Tokio und offizielle Nachfolger des Aikidō-Begründers (direkter Nachfahre von O-Sensei)
Dōzo!	Bittel (als Aufforderung fortzufahren oder zu beginnen)
Embukai (Embukai)	Öffentliche Vorführung
Eri	Kragen
Funakogi Undo	<i>siehe Torifune</i>
Gedan	Niveau auf Höhe der Beine bzw. Füße
Gi (Dogi, Keikogi)	Budo-Trainingsanzug („Judoanzug“)
Go No Keiko	Massives, schnelles Arbeiten (Angreifen)
Gyaku	Umgekehrt, entgegengesetzt
Gyaku-hanmi	Uke (Aite) und Tori (Nage) stehen sich in Spiegelstellung gegenüber, also jeder mit dem anderen Fuß vorne (links/ rechts bzw. rechts/links)
Hail	Ja, OK, verstanden; hier!
Hajime!	Fangt an!
Hajime masho!	„Lasst uns anfangen“, insbes. zu Beginn der Klasse als Aufforderung zum Abknien
Hantai	(Rollen) tauschen, umkehren

Hakama	Traditioneller japanischer Hosenrock, wird im Aikido-Dojo Oberursel ab dem 2. Kyū über dem Gi getragen
Hanmi	Körperstellung, bei der eine Seite dem Partner zugewandt ist
Hantai	Gegenüber, andere Seite
Happo	„Acht Richtungen“, z. B. beim Schneiden mit dem Bokken; siehe <i>Zengo, Shicho</i>
Hara	Bauch, Zentrum, Mitte
Hidari	Links
Hidari Hanmi (Hidari Kamae)	Linksstellung, linker Fuß vorne
Hiji	Ellenbogen
Hiragana	Japanische Silbenschrift mit Sinnbedeutung der Laute.
Honbu Dōjō (Hombu Dōjō)	Sitz der Aikikai-Stiftung, „Aikidō Welthauptquartier“ unter der Leitung des Doshu
Irimi	Direkter Eingang in eine Technik, vorwärts eintreten
Irimi Tenkan	Grundbewegung im Aikidō: Kombination von geradem Schritt und Tenkan-Bewegung; vgl. Tai Sabaki
Jō	Holzstock
Jōdan	Niveau auf Höhe des Oberkörpers, Halses bzw. Kopfes
Jū	Weich, sanft
Jū No Keiko (Ryū No Keiko)	Weiches Arbeiten (Angreifen) ohne Widerstand
Kagami Biraki	Japanische Zeremonie am 11. Januar; dabei wird traditionell die Verleihung der höheren Dan-Grade veröffentlicht („Kagami-Biraki-Liste“)
Kaiten (Tenkai)	Drehung auf der Stelle um 180°, die Füße bleiben auf ihrer Position (Hüftdrehung)
Kamae	Grundstellung, Haltung

Kamiza	Ehrenplatz im Dōjō, manchmal synonym mit Shomen verwendet
Kanji	Japanische Bildschriftzeichen (aus dem Chinesischen entlehnt)
Kata	Vorgeschriebene Formen; Schulter
Katakana	Japanische Silbenschrift ohne Sinnbedeutung der Laute; wird u.a. für die Darstellung von Fremdwörtern genutzt (z.B. europäische Namen)
Katana	Japanisches Langschwert
Katate	Hand(gelenk); Te = Hand
Keiko	Übung, Praxis
Keikogi	<i>siehe Gi</i>
Ken	Schwert
Kesa	Schräg vor der Brust getragene Schärpe, vorderer Saum des Gi
Ki	Geistige Kraft, mentale Stärke, Lebensenergie
Ki-ai	Atemkraft-, Impuls-Schrei, lauter Ruf zur Energiefreisetzung
Ki No Keiko	Flüssiges, harmonisches Üben
Ki-musubi	Verbindung des Ki zwischen zwei Partnern
Kiritsu	Aus Seiza aufstehen
Kiza	Kniesitz, Zehen sind aufgestellt
Kōhai	Person (Aikidōka) mit kürzerer Erfahrung als man selbst (im engeren Sinne gilt der Zeitpunkt der Schwarzgurt-Prüfung); Gegenstück zu Senpai
Kokyū	Atemkraft
Koshi	Hüfte
Kotai	Rollenwechsel zwischen Tori und Uke
Kote	Handgelenk, Unterarm
Kubi	Hals

Kuzushi	Partner aus dem Gleichgewicht bringen
Kyū	Schülergrad (wörtlich „Klasse, Rang“); Personen mit Kyū-Grad werden auch Mudansha genannt
Ma	Abstand, Distanz
Ma Ai	Ideale Distanz für die Ausübung einer Technik
Mae	Vorne, nach vorne
Mae Ukemi	Vorwärts fallen bzw. rollen
Men	Gesicht
Migi	Rechts
Migi Hanmi (Migi Kamae)	Rechtsstellung, rechter Fuß vorne
Mokusō!	Aufforderung zum konzentrierten, stillen Sitzen im Kniesitz (gesprochen „moksō“)
Moro	Beide
Mudansha	Aikidōka mit Kyū-Grad
Mu Kamae	„Leere Haltung“, offene Stellung, die jede Bewegungsrichtung ermöglicht
Mune	Brust, Revers (aber Muna Dori)
Mu Shin	Leerer Geist (z.B. bei einer Meditation)
Musubi	Verbindung bzw. Kontakt zwischen zwei Partnern
Nagare	Bewegungsfluss, insbes. bei der Aufnahme des Angriffs
Nage (Tori)	<i>siehe Tori (Nage)</i>
O Sensei	„Großer Meister“, respektvolle Bezeichnung für den Aikidō-Begründer Morihei Ueshiba
Obi	Gürtel
Okuri Ashi	„Sendeschritt“: ähnlich wie Tsugi Ashi (Schiebeschritt), nur dass die Bewegung mit dem hinteren Fuß beginnt
Omote	Vorderseite, Eintritt vor dem Partner

Onegai Shimasu	Höfliche Begrüßungsformel zu Beginn des Trainings (im Sinne von „lasst uns beginnen“, „lasst uns aufmerksam üben“); Aussprache: „onne-gaëschī-maas“
Otagai Ni Rei	Aufforderung, sich voreinander zu verbeugen
Otoshi	Fallen lassen, abwerfen, senken
Owari masho!	„Lasst uns Schluss machen“, Ende der Klasse
Rei!	(Aufforderung zum) Gruß bzw. Verneigung
Reigi	Etikette
Ritsurei	Verbeugung im Stand
Ryō	Beide
Ryū	Stil, Art, Schule
Ryū No Keiko (Jū No Keiko)	<i>siehe Jū No Keiko</i>
Sabaki	Handhabung, Behandlung (von etwas)
-Sama	Respektvolle Anrede, wird an den Namen angehängt
-San	Höfliche Anrede, wird an Namen angehängt; es ist unüblich, nur den Namen zu sagen
Saya	(Schwert-)Scheide
Seiza	Kniesitz, Zehen sind nicht aufgestellt
Senpai (Sempai)	Person (Aikidōka) mit längerer Erfahrung als man selbst; Gegenstück zu Kōhai
Sensei	Japanischer Lehrertitel und Anrede, wird v.a. im englischsprachigen Ausland auch für nicht-japanische Lehrer genutzt; im Aikido-Dojo Oberursel nicht üblich
Sensei Ni Rei	Aufforderung, sich vor dem (japanischen) Lehrer zu verneigen; im Aikido-Dojo Oberursel nicht üblich

Shidōin	Titel für mittleren Lehrergrad (ca. auf dem Niveau 4. bis 5. Dan)
Shihan	Titel für einen fortgeschrittenen Lehrer (wird als zusätzlicher Titel ab 6. Dan verliehen); üblicherweise mit spezieller Prüfungsberechtigung verbunden (z.B. für Aikikai-Dan-Graduierungen)
Shigaku	„Toter Winkel“, Position von Tori, bei der er möglichst sicher vor Ukes Angriff ist
Shiho	„Vier Richtungen“, z. B. bei Schnittübungen mit dem Bokken; siehe <i>Zengo, Happo</i>
Shikkō	Gehen auf den Knien mit aufgestellten Zehen, wobei die Bewegung aus der Hüfte kommt
Shin	Geist, Herz
Shin Kokyū	Tiefes Ein- und Ausatmen, meist als Übung zu Beginn und/oder Ende der Stunde
Shisei	Korrekte Körperhaltung
Shizentai	Grundstellung, natürliche Stellung
Shomen	Vorne, Vorderseite, frontal; Vorderseite des Dōjōs (mit Kalligrafie oder Bild von O-Sensei)
Shomen Ni Rei	Aufforderung, sich zum Shomen zu verneigen; vgl. Rei
Shoshin	Anfängergeist (synonym für lebenslanges Lernen und Demut auch als Fortgeschrittener)
Sode	Ärmel
Soto	Außenseite, außen
Suki	Öffnung, d.h. verwundbare Position, die ein Partner nutzen kann
Suwari masho!	„Lasst uns hinsetzen“, insbes. zu Beginn der Klasse als Aufforderung zum Abknien

Tabi	Socken mit großer Zehe
Tai	Körper
Tai No Tenkan (Tai No Henko)	Ausweichbewegung (meist aus Gyaku-hanmi katate-dori)
Tai Sabaki	Ausweichbewegung, wörtlich „Handhabung des Körpers“ (des eigenen und des Partners); am häufigsten wird die Irimi-Tenkan-Bewegung geübt
Tanden	Gleichgewichts-, Körpergravitationszentrum im Hara
Tantō	Holzmesser
Tatami	Matten
Te	Hand
Tekatana	Schwerthand, Handkante
Tekubi	Druckempfindlicher Punkt oberhalb des Handgelenks
Tenkai	<i>siehe Kaiten</i>
Tenkan	Drehung um 180° um den vorderen oder hinteren Fuß (gleicher Fuß endet vorne)
Tenshin	Verlassen der Angriffslinie, i.d.R. durch Änderung des Winkels zum Partner
Tori (Nage)	Ausführender der Technik, „Verteidiger“
Torifune (Funakogi Undo)	„Ruderübung“, Atemübung zur Stärkung des Ki
Tsuba	Stichblatt (Handschutz des Schwertes)
Tsugi Ashi	Gleitschritt, bei dem der vordere Fuß vorgeschoben und der hintere sofort nachgezogen wird
Tsuka	Schwertgriff
Tsukai	Art, wie der Körper eingesetzt wird
Uchi	Innenseite, innen; Schlag
Uchi Deshi	Schüler, der im Dōjō lebt und besondere Verpflichtungen auf sich nimmt („Meisterschüler“)

Ude	Arm, Ellenbogen
Uke	Angreifer; Uke bedeutet „der Erhaltende, Leidende“; wird alternativ auch als Aite (= „Partner, Gegner“) bezeichnet
Ukemi	Fallen, Fallschule („mit dem Körper empfangen“)
Undo	Grundübung zur Aufnahme eines Angriffs, z.B. Ikkyo Undo
Ura	Rückseite, hinten
Ushiro	Hinten, rückwärts
Ushiro Ukemi	Rückwärts fallen bzw. rollen
Waka Sensei	Designierter Nachfolger des aktuellen Dōshu (sein Sohn)
Yame!	Schluß! Ende! (z.B. am Ende einer Partnerübung bzw. des Trainings)
Yoko	Seitlich, Seite
Yokomen	Schläfengegend („Seite des Kopfes“)
Yoko Ukemi	Seitliches Fallen bzw. Rollen
Yūdansa	Aikidōka mit Dan-Grad
Zaho	„Art des Sitzens“, beim Aikidō der Kniesitz
Zanshin	„Bleibender Geist“: Aufmerksamkeit von Anfang bis zum Ende einer Technik beibehalten (auch zwischen zwei Ausführungen)
Zarei	Verbeugung im Knien
Zazen	Sitzen, Sitzmeditation
Zengo	Ausführung nach zwei Richtungen, mit einer Drehung verbunden, z. B. beim Shomen Uchi mit dem Bokken; siehe <i>Shiho, Happo</i>
Zōri	Sandalen

Techniken	
Oberbegriffe	
Waza	Technik
Suwari Waza	Techniken, die von beiden Partnern auf Knien ausgeführt werden
Hanmi-handachi Waza	Tori (Nage) kniet, Uke (Aite) greift im Stehen an
Tachi Waza	Techniken, bei denen beide Partner stehen
Jiyū Waza	Anwendung freier Techniken (i.d.R. auf einen vorgegebenen Angriff); ausgesprochen „dschu wasa“
Tori Waza Jiyū	Freie Techniken auf Griffe
Uchi Waza Jiyū	Freie Techniken auf Schläge
Futari-gake (Futari-dori)	Tori (Nage) wird von zwei Personen gleichzeitig gegriffen
Randori (Taninzū Gake)	Freie Verteidigung gegen mehrere Angreifer (üblicherweise mit Angriffen aus Ryō Kata Dori, Shomen Uchi, Yokomen Uchi oder Tsuki)
Kihon Waza	Grundtechniken
Kaeshi Waza	Gegentechniken
Henka Waza	Technikwechsel in der Bewegung
Omote Waza	Techniken, die vor dem Partner ausgeführt werden (Merkregel: „Omote, mit O wie in vOrne“)
Ura Waza	Techniken, die im Rücken des Partners ausgeführt werden (Merkregel: „uRa, mit R wie Rücken“)
Tai Jutsu	Waffenlose Techniken
Aiki-jō	Stocktechniken nach Aikidō-Prinzipien

Aiki-ken	Schwerttechniken nach Aikidō-Prinzipien
Angriffe	
Tori Waza	Angriffe mit Grifftechniken
Tori	Griff (zum Handgelenk, Schulter, Kragen etc.); Tori wird als Wortbestandteil zu Dori
Katate Dori	Griff einer Hand/eines Handgelenks (ai-hanmi oder gyaku-hanmi)
Katate Ryōte Dori (Morote Dori)	Griff mit beiden Händen zu einem Unterarm und Handgelenk
Kata Dori	Griff einer Schulter
Sode Dori	Griff zum Ärmel
Mune Dori (Muna Dori)	Griff zum Revers (von vorne)
(Mae) Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von vorne
Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke
Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von vorne
Yoko Kubi Shime	Würgen von der Seite
Kata Dori Men Uchi	Griff einer Schulter und unmittelbarer Schlag mit der anderen Hand zum Kopf
Ushiro Waza	Angriffe, bei denen Uke in den Rücken von Tori tritt
Ushiro Ryōte Dori	Griff beider Handgelenke von hinten
Ushiro Ryō Kata Dori	Griff beider Schultern von hinten
Ushiro Ryō Hiji Dori	Griff beider Ellenbogen von hinten
Ushiro Ryō Sode Dori	Griff beider Ärmel von hinten

Ushiro Eri Dori Men Uchi	Griff von hinten zum Kragen und Schlag mit der anderen Hand
Ushiro Katate Eri Dori	Griff von hinten zur Hand und zum Kragen mit der anderen Hand
Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Griff von hinten zur Hand und Würgen mit der anderen Hand
Ushiro Kakae Dori	Umklammerung von hinten
Uchi Waza	Angriffe mit Schlagtechniken
Shōmen Uchi	Gerader Schlag von vorne oben auf die Stirn (endet in der ai-hanmi Position)
Yokomen Uchi	Schräger Schlag von vorne seitlich auf die Schläfe (endet in der gyaku-hanmi Position)
Gyaku Yokomen Uchi	Schräger Schlag über Kreuz von vorne auf die andere Schläfe (endet in ai-hanmi)
Men Uchi	Schlag, Griff oder Stich zum Gesicht bzw. Hals
Enpi Dori	Schlag mit dem Ellenbogen
Tsuki Waza	Angriffe mit Fauststößen
Tsuki	Stoß, Fausthieb (gesprochen „tski“)
Jōdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Hals oder Gesicht (Merkregel: „Jōdan mit O wie oben“)
Chūdan Tsuki	Gerader Fauststoß von vorne zum Bauch (Merkregel: „chūdan mit U wie unten“)
Keri Waza	Angriffe mit Fußritten oder -stößen
Keri	Fußtritt; Keri wird als Wortbestandteil zu Geri
Mae Geri	Gerader Tritt von vorne

Mawashi Geri	Kreisförmiger Tritt von vorne
Yoko Geri	Seitlicher Tritt von vorne
Buki Waza	Angriffe mit Waffen
Nuki	Schwert ziehen
Noto	Schwert einstecken
Tantō Dori	Angriff mit dem Messer gegen unbewaffneten Tori (Nage)
- Gyakute	Klinge zeigt nach unten (Aussprache: „gjakte“)
- Honte	Klinge zeigt nach oben
Tantō Waza	Tori (Nage) führt das Messer
Jō Dori	Angriff mit dem Stock gegen unbewaffneten Tori (Nage)
Jō Waza	Tori (Nage) führt den Stock
Kumijō	Stock-gegen-Stock-Übungen
Kumitachi	Schwert-gegen-Schwert-Übungen
Ken Dori (Tachi Dori)	Angriff mit dem Schwert gegen unbewaffneten Tori (Nage)
Bokken Waza	Tori (Nage) führt das Schwert
Kesa Giri	Diagonal über die Brust schneiden (entlang einer gedachten Kesa)
Suburi	Schwertübungen ohne Partner (Grundübungen)

Verteidigungstechniken

Katame Waza (Osae Waza)	Haltetechniken
Ikkyō (Ude Osae)	1. Stufe („Arm-Halter“)
Nikyō (Kote Mawashi)	2. Stufe („Unterarm-Dreher“)
Sankyō (Kote Hineri)	3. Stufe („Unterarm-Verdreher, -Schraubgriff“)

Yonkyō (Tekubi Osae)	4. Stufe („Handgelenk-Haltegriff“)
Gokyō (Ude Nobashi)	5. Stufe („Armstrecker“), hauptsächlich gegen Messer
Rokkyō (Hiji Kime Osae)	6. Stufe („Ellenbogen-Fixierungshalter“)
Ude Kime Osae	Wie Rokkyō, nur mit blockiertem Arm statt Ellenbogen („Arm-Fixierungshalter“)
Ude Garami	Variante von Nikyō mit Schnitt hinter die Schulter („Arm-Verschlingung“)
Nage Waza	Wurftechniken
Shihōnage	„Vier-Richtungs-“ oder „Schwertwurf“
Ude Kime Nage	„Armfixierungs-Wurf“
Kote Gaeshi	„Unterarm-Rückdreher“
Irimi Nage	„Körpereintritts-Wurf“ (Körpervorderseite zu Uke, Kontakt mit der Innenseite des Arms)
Sokumen Irimi Nage (Kokyū Nage Naname)	Ähnlich wie Irimi Nage, aber seitliche Wurfhaltung (Kontakt mit der Außenseite des Arms)
Kokyū Nage	„Atemkraftwurf“, verschiedene Ausführungen
Kokyū Hō	Atemkrafttechnik, verschiedene Ausführungen, überwiegend aus Suwari Waza
Tenchi Nage	„Himmel-Erde-Wurf“
Uchi Kaiten Nage	„Schleuder- oder Rotationswurf“ mit innerem Eingang (unter dem Arm durchtauchen)
Soto Kaiten Nage	„Schleuder- oder Rotationswurf“ mit äußerem Eingang
Koshi Nage	„Hüftwurf“
Jūji Garami (Jūji Nage)	„Armdrehkreuzhebel-Wurf“

Kiri Otoshi	„Schnitt-Fall“, Wurf mit Handkanten-Schnitt (Ellenbogen, Schulter, Hals)
Ushiro Kiri Otoshi	Partner mit Schnitt von hinten fallen lassen
Sumi Otoshi	„Eckenkippe“
Aiki Otoshi	„Aushebewurf“
Aiki Nage	„Stolperhindernis-Wurf“
Kubi Nage	Wurf über gegriffenen Nacken
Sutemi	„Opferwurf“: Tori wirft Uke, indem er selbst fällt

Zahlen

ゼロ Zero	0
一 Ichi	1 (gesprochen „itsch“)
二 Ni	2
三 San	3
四 Shi (Yon)	4
五 Go	5
六 Roku	6 (gesprochen „rock“)
七 Shichi (Nana)	7 (gesprochen „schitsch“ oder „hitch“)
八 Hachi	8 (gesprochen „hatsch“)
九 Kyū (Ku)	9
十 Jū	10 (gesprochen „dschuu“)

Graduierungen

Rokukyū	6. Kyū
Gokyū	5. Kyū
Yonkyū	4. Kyū
Sankyū	3. Kyū
Nikyū	2. Kyū
Ikkyū	1. Kyū
Shodan	1. Dan
Nidan	2. Dan
Sandan	3. Dan
Yondan	4. Dan
Godan	5. Dan
Rokudan	6. Dan
Nanadan	7. Dan
Hachidan	8. Dan

Japanische Umgangsfloskeln

Ohayō	Guten Morgen! (gesprochen „ohājo gosai-māas“)
Gozaimasu!	
Konnichiwa!	Guten Tag! Hallo! (gesprochen „konni-tschi-wāh“)
Konbanwa!	Guten Abend!
Oyasuminasai!	Gute Nacht! Schlaf(en Sie) gut!
Sayonara!	Auf Wiedersehen!
Kanpai!	Prost!
Dōzo	Bitte
(Domo) Arigatō Gozaimasu	(Sehr) Vielen Dank!
Hai	Ja, OK; hier!
Hai, Wakarimashita	OK, ich habe verstanden, einverstanden
Sumimasen (deshita)!	(Sehr) höfliche Entschuldigung
Ganbatte Kudasai!	Viel Erfolg! (wörtlich „streng dich an!“, familiär)
Omedetō (gozaimasu)!	(Herzlichen) Glückwunsch!
Watashi Wa Nihongo Wo Hanasemasen	Ich spreche kein Japanisch – aber das sollte man wohl nicht gerade auf Japanisch sagen ;-)

Lehrgänge

Das Aikido-Dojo Oberursel pflegt einen regen Austausch mit Lehrer/innen und Dojos aus der ganzen Welt.

Wir reisen zu einer ganzen Reihe von Seminaren in Deutschland und im (meist europäischen) Ausland, und wir laden Lehrer/innen aus aller Welt zu uns ein. Lehrgänge sind Weiterbildungs-Veranstaltungen, die für alle offen sind. Für fortgeschrittene Aikidoka bieten einige Lehrgänge zusätzlich die Möglichkeit, Schwarzgürtel-Prüfungen abzulegen, da wir im Dojo nur Prüfungen für Schülergrade abnehmen.

Allen Dojo-Mitgliedern wird ans Herz gelegt, sich an möglichst vielen dieser Veranstaltungen zu beteiligen. Die Erfahrung zeigt, dass die Teilnahme an Seminaren meist mit deutlichen Motivations- und Leistungsschüben einhergeht, angestoßen durch den Austausch mit neuen Partnern und durch neue bzw. anders vermittelte Lehrinhalte.

Prüfungen

Graduierungen

Im Aikido bekräftigen Graduierungen (Prüfungen) den jeweiligen Leistungsstand. Zudem lässt sich durch eine intensive Prüfungsvorbereitung das Gelernte besser verinnerlichen und eine zunehmende Vertrautheit mit den Techniken erzielen.

Die Anfängergrade werden absteigend durchnummeriert vom 6. bis zum 1. Kyu, welcher die höchste Anfängerstufe darstellt. Für das Kindertraining werden die Kyu-Grade noch erweitert (aktuell bieten wir kein Kindertraining an).

Ab dem schwarzen Gürtel werden die Graduierungen aufwärts gezählt, also 1. Dan, 2. Dan, 3. Dan etc. Hier wird üblicherweise nur bis zum 4. Dan geprüft, höhere Graduierungen werden verliehen.

Alle Kyu-Grade haben den weißen, alle Dan-Grade den schwarzen Gürtel. Ab dem 2. Kyu (zweithöchster Anfängergrad) wird in unserem Dojo zusätzlich der Hakama getragen. Dieser japanische Hosenrock ist meist schwarz oder dunkel-

blau, oft mit aufgesticktem Namen in der japanischen Silbenlautschrift Katakana. Diese wird verwendet, um nicht-japanische Wörter wiederzugeben.

Kyu-Prüfungen finden bei uns im Dojo bzw. auf von uns veranstalteten Seminaren statt. Sie werden grundsätzlich von unseren Lehrerinnen und Lehrern abgenommen. Dan-Prüfungen können unterschiedlichen Regularien folgen und werden meist auf überregionalen Lehrgängen abgelegt. Die Vorbereitungsphase auf die Dan-Prüfung beginnt bereits mit dem Ablegen des 2. Kyu: Zu diesem Zeitpunkt entscheidet der Prüfling, in welchem Rahmen er seinen schwarzen Gürtel ablegen will.

Wartezeiten und Voraussetzungen

Die folgenden Wartezeiten entsprechen dem *kürzesten* Zeitraum, nach dem eine Prüfung abgelegt werden kann. Es wird davon ausgegangen, dass der Schüler/die Schülerin in diesem Zeitraum zwei- bis dreimal pro Woche am Training teilgenommen hat, insbesondere in den letzten Monaten vor der Prüfung.

- 6. Kyu: 3 Monate (mind. 40 h)
- 5. Kyu: 6 Monate (mind. 60 h), Teilnahme an mindestens 1 Lehrgang, Mindestalter 14 Jahre
- 4. Kyu: 6 Monate (mind. 60 h), mind. 1 Lehrgang seit dem 5. Kyu
- 3. Kyu: 9 Monate (mind. 90 h), mind. 2 Lehrgänge seit dem 4. Kyu
- 2. Kyu: 12 Monate (mind. 120 h), mind. 3 Lehrgänge seit dem 3. Kyu, davon mind. 1 internationaler/überregionaler Lehrgang außerhalb von Oberursel, Mindestalter 16 Jahre
- 1. Kyu: 12 Monate (mind. 120 h), seit dem 2. Kyu mind. 3 Wochenend-Seminare bzw. 1 Wochenlehrgang bei Mitgliedern des Dan-Prüfungsausschusses, Mindestalter 17 Jahre
- 1. Dan: 12 Monate, ab 18 Jahre (kann je nach Verband unterschiedlich sein)

Je nach Trainingsintensität und -erfolg können die tatsächlichen Wartezeiten auch (deutlich) länger ausfallen. Bei den Kyu-Graden liegt die Entscheidung über die Zulassung zur Prüfung beim Dojoleiter.

Für jede Prüfung gibt es ein Merkblatt, das die geforderten Techniken, die Rahmenbedingungen und den Ablauf beschreibt (siehe den Punkt „Downloads“ auf unserer Website). Darüber hinaus gibt es Prüfungsrichtlinien, nach denen die Jury eine Prüfungsleistung beurteilt. Dieses Dokument ist auf Anfrage verfügbar.

Wir erkennen eine bereits vorhandene Graduierung von Neumitgliedern grundsätzlich an. Für die Prüfung auf die nächste Stufe sind dann aber eine intensive Trainingsbeteiligung und in aller Regel auch eine längere Wartezeit erforderlich, um den Anforderungen unserer Prüfungsordnung gerecht zu werden.

Prüfungsinhalte

Auf den folgenden Seiten werden die Techniken aufgeführt, die für die jeweilige Graduierung vorausgesetzt werden. Eine Prüfung umfasst immer auch die Techniken aller vorangegangenen Graduierungen.

Zusätzlich werden bei den Prüfungen noch Aiki-Taiso- und Partnerübungen sowie Waffentechniken abgefragt (siehe Prüfungsblätter).

Die Ziffern geben jeweils den Kyu-Grad an, ab der eine Technik verlangt wird. In der obersten Zeile stehen die unterschiedlichen Angriffsarten und in der ersten Spalte die auszuführenden Techniken.

Verbandszugehörigkeit

Das Aikido-Dojo Oberursel orientiert sich an den Richtlinien des internationalen Aikido-Dachverbandes „Aikikai Tokio“, gehört aber keinem Landesverband an.

Das Dojo bereitet ausschließlich auf Dan-Prüfungen unter Jan Nevelius Shihan (Vanadis Aikidoklubb, Stockholm) vor. Diese Prüfungen können in Deutschland oder Schweden abgelegt werden und werden vom Aikikai Tokio anerkannt.

Sollte ein Mitglied individuell einem Verband angehören und im Rahmen dieses Verbands Prüfungen ablegen wollen, wird dies respektiert.

6. und 5. Kyu

14 Techniken/techniques (Δ 10)	Suwari Waza								Hanmi Handachi Waza			Ushiro Waza					Tachi Waza Mae Waza													
	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Ryote Dori*	Ushiro Ryo Hijji Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori**	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki		
Ikkyo	5																	5							5					
Shiho Nage																														
Udekime Nage																														
Irimi Nage																														
Kote Gaeshi																														
Tenchi Nage																														
Kokyu Nage																														
Kokyu Nage Naname****																														
Kokyu Ho																														

* "Ushiro Tekubi Dori"

** "Katate Ryote Dori"

*** "Sokumen Irimi Nage", "Kokyu Ho"

Gültig ab 1. Dezember 2018

Effective from 1 December 2018

4. Kyu

31 Techniken/techniques (Δ 17)	Suwari Waza								Hanmi Handachi Waza		Ushiro Waza					Tachi Waza										Mae Waza									
	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ryokata Dori	Ushiro Ryote Dori*	Ushiro Ryo Hijii Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro En Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori**	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki							
Ikkyo	5																4	5	4		4				5										
Nikyo																		4	4		4				4										
Sankyo											4																								
Shiho Nage																										4									
Ude Kime Nage																										4									
Irimi Nage		4																							5										
Kote Gaeshi																									5										
Tenchi Nage																																			
Uchi Kaiten Nage																																			
Kokyu Nage																																			
Kokyu Nage Naname***																																			
Kokyu Ho									6																										

* "Ushiro Tekubi Dori"

** "Katate Ryote Dori"

*** "Sokumen Irimi Nage", "Kokyu Ho"

Gültig ab 1. Dezember 2018

Effective from 1 December 2018

3. Kyu

76 Techniken/techniques (Δ 45)	Suwari Waza						Hanmi Handachi Waza			Tachi Waza																		
	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryakata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryote Dori*	Ushiro Ryo Hijii Dori	Ushiro Ryakata Dori	Ushiro En Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori**	Kata Dori	Ryakata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki	
Prüfungsordnung / Exam Requirements Aikido-Dojo Oberursel 3. Kyu	3	5		3	4					3						4	5	3	3	4				5	3			
	3	3		3	3					3						4	4	3	3	4				4	3			
	3	3		3	3					4						3	3	3	3					3	3			

Gültig ab 1. Dezember 2018
Effective from 1 December 2018

* "Ushiro Tekubi Dori"
** "Katate Ryote Dori"
*** "Sokumen Irimi Nage", "Kokyu Ho"

2. Kyu

127 Techniken / Techniques (Δ 57)	Suwari Waza					Hammi Handachi Waza		Tachi Waza																				
	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori*	Ushiro Ryo Hijii Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Ushiro Kakae Dori	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Morote Dori**	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki
Ikkyo	3	5	3	4							3	2					4	5	3	3	4	2				5	3	2
Nikyo	3	3	3	3						3	2						4	4	3	3	4	2			4	3	2	
Sanikyo	3	3	3	3						4	2						3	3	3	3	3	2			3	3	2	
Yonikyo	2	2	2	2						2	2						2	2	2	2	2	2			2	2	2	
Shiho Nage								3	2		3						4	5	3	3	2				3	4		
Ude Kime Nage											3						4	5	3	3	2				3	4		
Irimi Nage	2	4		4						3	2						4	5	2	2	2				5	3		
Kote Gaeshi	2	2		2						3	2						4	5	2	2	2				5	3		
Tenchi Nage																	5		6									
Uchi Kaiten Nage																	4								2			
Soto Kaiten Nage										2							3								2			
Kokyuu Nage										2							6								3	3	2	
Kokyuu Nage Naname***											3	3	3				6								3	3	2	
Hiji Kime Osae											2	2	2				6								2			2
Juji Garami																									2			
Koshi Nage																												
Sumi Otoshi																										2		
Kokyuu Ho																												

* "Ushiro Tekubi Dori"

** "Katate Ryote Dori"

*** "Sokumen Irimi Nage", "Kokyuu Ho"

Gültig ab 1. Dezember 2018

Effective from 1 December 2018

1. Kyu

176 Techniken/Techniques (Δ 49)	Suwari Waza					Hammi Handachi Waza		Tachi Waza																									
	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Kata Dori	Ryokata Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ryote Dori	Shomen Uchi	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Ryo Hijii Dori	Ushiro Ryokata Dori	Ushiro Eri Dori	Ushiro Katate Dori	Kubi Shime	Ushiro Kakae Dori	(Gyaku Hammi) Katate Dori	Ai Hammi Katate Dori	Ryote Dori	Morete Dori**	Kata Dori	Ryokata Dori	Kata Dori Men Uchi	Muna Dori	Shomen Uchi	Yokomen Uchi	Chudan Tsuki	Jodan Tsuki				
Prüfungsordnung / Exam Requirements Aikido-Dojo Oberwiesel 1. Kyu	Ikkyo	3	5	3	3	4	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	4	5	3	3	4	1	2	5	3	1	2					
	Nikyo	3	3	3	3	3	1				3	2	2					4	4	3	3	4	1	2	4	3	1	2					
	Sanjyo	3	3	3	3	3	1				1	4	1	2	1			3	3	3	3	1	2	3	3	1	2						
	Yonjyo	2	2	2	2	2					4	2	2	2				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2				
	Gokyo																																
	Shiho Nage							3	2					1	1							3	3		2	1	3	4	1	1			
	Ude Kime Nage										3											4	5	3	3		3	4					
	Irimi Nage	2	4		4	1					3	2										4	5	2	2	1	2	5	3	1	1		
	Kote Gaeshi	2	2	2	2	1					3	1	2									4	5	2	2	2	5	3	1				
	Tenchi Nage																					5	6										
	Uchi Kaiten Nage								2													4					2						
	Soto Kaiten Nage							2														3					2						
	Uchi Kaiten Sanjyo																																
	Kaiten Osae***																																
	Kokyu Nage																																
	Kokyu Nage Naname****																																
	Hiji Kime Osae																																
Juji Garami																																	
Koshi Nage																																	
Sumi Otoshi																																	
Aiki Otoshi																																	
Ushiro Kiri Otoshi																																	
Kokyu Ho									6																								

* "Ushiro Tekubi Dori"
 ** "Katate Ryote Dori"
 *** "Ude Garami"

Unser Dojo

Das Aikido-Dojo Oberursel steht für ein weltoffenes, respektvolles und auf Entwicklung bedachtes Aikido. Wir pflegen enge Kontakte und lebhaften Austausch mit einer Reihe von internationalen Dojos. Daher lautet unser Wahlspruch CONNECT · EXCHANGE · DEVELOP („Begegnung, Austausch, Entwicklung“).

Unser Dojo wurde 2013 gegründet; das erste offizielle Training fand am 5. Januar 2014 statt.

Das Dojo is offen für alle, ganz unabhängig davon, wo sie geboren wurden, welche Hautfarbe sie haben oder welche Sprache sie sprechen, ganz gleich ob sie bleiben oder sich uns nur vorübergehend anschließen, ganz gleich ob es Männer oder Frauen sind (oder Menschen, die sich nicht festlegen lassen), ganz gleich wen sie lieben, ganz gleich wie alt sie sind und unabhängig vom Lebenshintergrund, ganz gleich welcher Religion sie angehören oder welche Weltanschauung sie vertreten, unabhängig davon wie vermögend oder gebildet sie sind, ob sie körperlich und geistig topfit sind oder Einschränkungen unterliegen – solange wir uns aufgeschlossen, bescheiden und freundlich begegnen.

Der Verein

Das Aikido-Dojo Oberursel ist eine Abteilung des TV 1889 Weißkirchen/Ts. e.V.

Wir haben uns als Abteilung eines gemeinnützigen Turnvereins gegründet, um es möglichst vielen Menschen zu ermöglichen, Aikido zu üben. Die Weißkirchner setzen sich mit viel Hingabe für die Pflege des eigenen Vereinsgebäudes als Ort der Begegnung ein. Diese ehrenamtliche Tätigkeit ermöglicht niedrige Beiträge, so dass die Teilnahme am Training keine Frage des Einkommens ist.

Als Abteilung unterstützen wir daher den Verein auch über das Training hinaus, z.B. durch Mithilfe bei Renovierungsarbeiten und verschiedenen Veranstaltungen, durch die sich der Verein finanziert.

Das Logo des Vereins basiert auf dem Turnerkreuz mit vier roten F, die für das Motto „frisch, fromm, fröhlich, frei“ stehen (der Ausdruck „fromm“ hat hier übrigens die heute ungebräuchliche Bedeutung „tüchtig, fleißig“, ist also nicht religiös gedacht).

Das Logo



Das Logo des Dojos besteht aus drei mit Tusche gezogenen konzentrischen Kreisen.

Sie sind nicht perfekt rund und stehen damit für den eigenen Weg, den jede/r im Aikido beschreitet, und der sich von allen anderen unterscheidet.

Das Logo versinnbildlicht eine Reihe von Ideen, insbesondere:

- Jahresringe eines Baums (Wachstum und Entwicklung)
- Wellenringe eines Tropfens in einem See (harmonische Bewegung aus der Stille)
- Höhenlinien eines Berges (Beharrlichkeit und Weitblick)
- Drei Bezugspunkte der Techniken: Zentrum, Kontakt und Abstand
- Eine Zielscheibe als Symbol für Konzentration und Aufmerksamkeit auf eine Sache zu jedem Augenblick
- Bei-sich-sein und gleichzeitiges Wahrnehmen des Raums in allen Richtungen
- Drei Ensō-Symbole der japanischen Kalligrafie als Ausdruck für den Moment, in dem das Bewusstsein frei ist und Körper und Geist nicht in ihrem Schaffensprozess eingeschränkt werden
- Von innen nach außen: Warum? Wie? Was? (Inspiziert von Simon Sinek)

合氣道

© aikido oberursel