EN SHIN KAI
AIKIDO DOJO LINZ

INFORMATION

TRAININGSZEITEN

Dienstag	**19 bis 21 Uhr** (Aiki-Ken, Aikido)
Donnerstag	**19 bis 21 Uhr** (Aiki-Ken, Aikido)
Samstag	mit Vorankündigung (z.B. Fortgeschrittenen-Training, Iaido etc.)

TRAININGSORT

Das Dojo hat seinen Platz in der Turnhalle des ABZ (Ausbildungszentrum) des Neuromed Campus, Niedernharter Straße 20, 4020 Linz. Parkmöglichkeiten befinden sich an der Hanuschstraße.

TRAININGSKOSTEN

Mitgliedsbeitrag per Semster (berufstätig) **90,–**

Ermäßigter Mitgliedsbeitrag per Semster
(Schüler / Student / nicht berufstätig) **60,–**

Für Aikido-Interessierte, die nur sporadisch trainieren wollen, bieten wir an:
Punktekarte für 10 Trainingseinheiten **50,–**

Ein kostenloses Probetraining ist jederzeit möglich: einfach mit geeigneter Sportbekleidung (lange Hose, Sweatshirt, Sandalen für die Turnhalle) ins Dojo kommen. Fragen beantworten wir gerne per E-Mail oder Telefon: 0732 701350.

TRAININGSABLAUF

Die Schüler setzen sich zu Beginn im Seiza (Kniesitz) in einer Reihe auf die Matten und blicken in Richtung Kamiza (Ehrenplatz, Schrein). Der Übungsleiter betritt die Mattenfläche und mit der darauf folgenden kurzen Meditation versucht man sich auf das Training einzustimmen.

So geht es weiter:

1. Aufwärmübungen bestehend aus Dehnungs-, Atmungs-, und Lockerungsübungen sowie Fallschule.
2. Leichte Partnerübungen (Wichtig: sich konzentriert ganz auf die Übung einlassen)
3. Intensive Partnerübungen
4. Abwärmphase: leichte Übungen, Dehn- und Atemübungen

Abschließend sitzen die Schüler wieder in einer Reihe und der Trainingsleiter beendet das Training. Trainiert wird immer paarweise, wobei jeder Partner abwechselnd viermal den Angriff (als Uke) und viermal die Technik (als Tori) ausführt.

ASKÖ Enshinkai Aikido Dojo Linz
c/o Martin Poberer . Hohe Straße 63 . 4040 Linz . Telefon 0732 701350 . E-Mail dojo@enshinkai.at . www.enshinkai.at
ZVR: 544144986

ETIKETTE

Die Verbeugung ist eine wichtige Höflichkeitsgeste und eine Respektserweisung.
Man verbeugt sich:

- beim Betreten/Verlassen des Dojos in Richtung Kamiza
- beim Betreten/Verlassen der Mattenfläche in Richtung Kamiza
- vor/nach dem Training vor dem Trainingsleiter
- vor/nach jeder Übung vor dem Übungspartner

WICHTIG

- Bitte immer eine Viertelstunde vor dem regulären Trainingsbeginn im Dojo sein um sich auf Training einzustimmen und die Matten aufzulegen.
- Außerhalb der Matten trägt man Sandalen. Diese sind vor der Mattenfläche abzulegen.
- Bitte keinen Schmuck tragen, bzw. Piercings abkleben um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
- Finger- und Zehennägel sollten kurz geschnitten sein.
- Aikido ist eine Kampfkunst mit Körperkontakt. Deswegen ist eine ausreichende körperliche Hygiene obligatorisch.
- Es ist gerade am Anfang wichtig, mit Fortgeschrittenen zu trainieren. Diese sind leicht an ihrem Hakama (traditioneller japanischer Hosenrock) erkennbar.

KÖRPERLICHE VORAUSSETZUNGEN

- Aikido ist zwar für jung und alt geeignet, dennoch ist eine gewisse Grundkondition vonnöten!
- Gerade am Anfang ist man oft versucht mit zuviel Kraft zu trainieren. Also: locker bleiben und vor allem beim Fallen vorsichtig sein!

Wir wünschen euch viel Spaß bei eurem ersten Aikido-Training!

ASKÖ Enshinkai Aikido Dojo Linz
c/o Martin Poberer . Hohe Straße 63 . 4040 Linz . Telefon 0732 701350 . E-Mail dojo@enshinkai.at . www.enshinkai.at
ZVR: 544144986