



AIKIDO

Shumeikan Wien Dojo

Ehrencodex und Leitfaden des Aikidokas

修 明 館

DATUM: 01/2002

Kurzinhalt

? *Shumeikan Wien Dojo*

? *Ehrencodes*

? *Dojoetikette*

? *Basistechnik und Wissen*



Inhaltsverzeichnis

<i>Der Ehrencodes des Aikido</i>	3
<i>Die Geistige Haltung für das Aikido Training</i>	4
<i>Die Dojoregeln</i>	6
<i>Die Regeln des Schülers</i>	8
<i>Die Dojo Etikette</i>	10
<i>Einführung eines neuen Schülers</i>	13
<i>Basis Wissen und Technik</i>	14
<i>Die Basis</i>	15
<i>Die Angriffsformen</i>	17
<i>Die Techniken</i>	20
<i>Generelle Informationen</i>	23
<i>Der SHUMEIKAN WIEN DOJO</i>	24

Der Ehrencodex des AIKIDO



O Sensei Morihei Ueshiba (1883-1969)
Gründer des Aikido

Respektiere die Anderen

Respektiere dich selbst

Respektiere die Gruppe

Geistige Haltung für das Training des AIKIDO



Aiki ist nicht die Kunst sich mit einem Feind zu schlagen; Aiki ist nicht eine Technik um einen Gegner zu zerstören; es ist der Weg der Harmonie der ganzen Welt, die aus der Menschheit ein Einziges Haus macht.

O Sensei Morihei Ueshiba

1. Ein Stoss im Aikido kann über Leben und Tod entscheiden. Während der Übungen befolgt stets die Anweisungen des Kursleiters. Verändert nicht die Übungen in ein absurdes Kräftemessen.
2. Aikido ist der Weg, mit dessen Methode man von Einem zum Zehntausendfachen gelangen kann. Auch mit nur einem Gegner soll man sich nicht nur mit dem beschäftigen, was vor einem ist. Es ist notwendig zu üben indem man die 4 bzw. die 8 Richtungen im Auge behält.
3. Man muss mit Freude Arbeiten.
4. Die Lehren dessen der den Kurs hält zeigen immer nur einen Ausschnitt des Aikido. Wenn man selbst über das Erforschen und die tägliche und regelmäßige Übung zur Erkenntnis über den Körper gelangt ist, so sei einem die wirkliche Anwendung der Wunder des Aikido erlaubt.
5. Das Tägliche Training beginnt mit TAI NO HENKA, danach steigert man die Intensivität ohne dabei seine Grenzen zu übersteigen. Dies erlaubt auch älteren Personen ohne Risiko einer Verletzung üben und Ihr Trainingsziel zu erreichen.
6. Das Aikido ist eine Suche über körperliches und geistiges Training einen Menschen mit einem rechten Herzen. Alle Techniken sind ausnahmslos geheim und dürfen denen die nicht Trainieren nicht gezeigt werden! Es muss vermieden werden sie an Personen weiterzugeben, die diese schlecht nutzen.

Die DOJO Regeln



DO

Beim Betreten des DOJO betreten Sie eine andere Welt, eine Welt der Krieger. Einen Tempel des Respekts und der Kameradschaft, der auch zu einer Welt der Paranoia und des Misstrauens werden kann.

Auf dem Tatami des Aikido sind wir abwechseln Angreifer und Angegriffener und wir üben uns instinktiv zu reagieren. Dank der Etikette können wir in Sicherheit trainieren, unsere aggressiven Tendenzen zügeln, Vergleiche und Respekt entwickeln.

Ein Aikido DOJO ist keine Turnhalle. Es ist der Ort indem die Lehren von Meister Morihei Ueshiba weitergegeben werden. Dort darf man sein Ego nicht hervorkehren, sondern vielmehr sich weiterentwickeln und seinen Körper und seinen Geist purifizieren. Eine Grundeinstellung des respektes, der Ehrlichkeit und der Bescheidenheit ist notwendig.

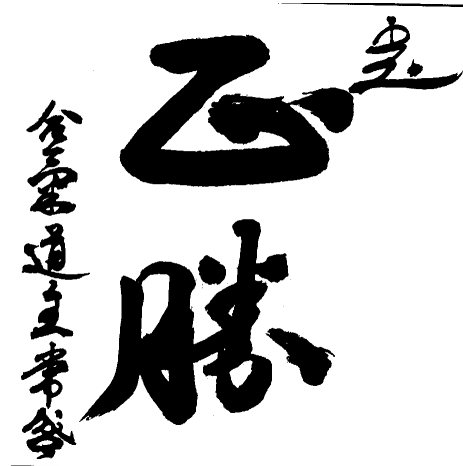
Die Folgenden Regeln sind unumgänglich um das dem Studium des Aikido entsprechende Ambiente zu erhalten:

1. Das DOJO funktionier nach traditionellen Regeln. Es ist ein Ort, an dem die Lehren des Gründers des Aikido weitergegeben werden. Es ist die Pflicht jedes Schülers die Lehren zu würdigen und zu befolgen.
2. Jeder Schüler nimmt am Zustandekommen einer positiven, harmonischen und respektvollen Stimmung aktiv teil
3. Die Reinigung ist ein Akt der Dankbarkeit und des Respekts. Jeder Schüler muss an den Reinigungsarbeiten des Dojos teilnehmen und sich mit ganzem Herzen einbringen.
4. Das Dojo darf nur zur Abhaltung der vorgesehenen Kurse verwendet werden und nur mit Zustimmung der Verantwortlichen.
5. Es liegt am Trainer oder Verantwortlichen darüber zu entscheiden, ob er einen Schüler unterrichten möchte. Man kauft nicht die Technik. Die monatlichen Beiträge garantieren Ihnen einen Trainingsort und sind ein Mittel, Ihre Dankbarkeit über Ihre Ausbildung auszudrücken. Die Beiträge müssen pünktlich bezahlt werden.
6. Respektieren Sie den Gründer und seine Lehren, so wie sie Ihnen von Ihrem Lehrer übermittelt wurden. Respektieren sie das DOJO, Ihre Arbeitsinstrumente, Ihre Kleidung und respektieren Sie sich gegenseitig.

JO



Die Regeln des Schülers



Derjenige, der Meister über sich selbst ist
Wird über sich hinaus wachsen.

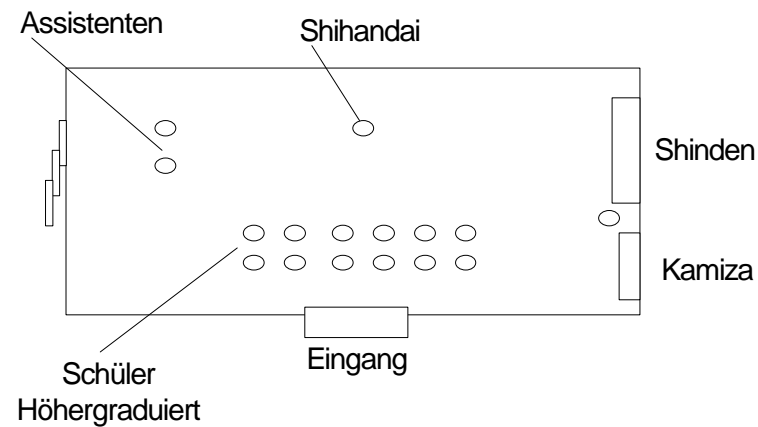
(Caligraphie von O Sensei)

ISSHO KEN MEI

Das was du machst, mache es so gut du kannst.

1. Es ist notwendig die Lehren zu respektieren. Die Philosophie des Gründers und die Art, wie es der Instruktor weitergibt.
2. Jeder Schüler verpflichtet sich moralisch dazu, niemals eine Aikidotechnik anzuwenden um jemand anderen zu verletzen oder sein Ego hervorzukehren. Es ist nicht eine Technik der Zerstörung, sondern der Schaffung. Es ist ein Werkzeug, über die einzelne Persönlichkeit eine bessere Gesellschaft zu entwickeln.
3. Das Austragen persönlicher Konflikte ist auf dem Tatami untersagt. Aikido ist kein Straßenkampf. Ihr seid auf dem Tatami um Eure aggressiven Reaktionen abzubauen und zu purifizieren um den Geist des Samurai aufzunehmen.
4. Es gibt keinen Wettstreit auf dem Tatami. Der Sinn des Aikido ist es nicht einen Gegner zu besiegen aber seine persönlichen Aggressionen zu besiegen. Die Kraft des Aikido basiert nicht auf Muskelkraft vielmehr doch auf Beweglichkeit, Kommunikation, Selbstkontrolle und Bescheidenheit.
5. Jegliche Form von Unbedachtheit wird vermieden: wir müssen uns alle unserer Grenzen bewusst sein.
6. Jeder hat gewisse physische Voraussetzungen und verschiedene Gründe für sein Studium des Aikido. Sie müssen respektiert werden. Das wahre Aikido ist die bewegliche und korrekte Anwendung der passenden Technik in jeglicher Situation. Ihr müsst jegliche Verletzung vermeiden. Ihr müsst Euren Partner beschützen und Euch selbst.
7. Akzeptiert die Ratschläge und Bemerkungen des Instructors und versucht diese ehrlich anzuwenden, so gut Ihr könnt. Es gibt keinen Platz für Widersprüche.
8. Alle Schüler studieren die selben Prinzipien. Keine Missstimmung darf innerhalb der Gruppe aufkommen, alle Schüler des Dojos bilden eine große Familie; das Geheimnis des Aikido ist die Harmonie. Wenn Sie diese Regeln nicht respektieren könnt, so ist es Ihnen nicht möglich in diesem Dojo Aikido zu studieren.

Die Etikette auf dem Tatami



Im Falle wo es keine spezielle Marke, wie Tokonoma, Shinden gibt, befindet sich die Kamiza gegenüber dem Eingang. Der hintere Teil des Raumes oder des Hauses ist höher rangig als der Eingang. Die linke Seite von der kamiza aus, ist die ehrenvollere Seite. In Europa schmückt ein Photo von O Sensei die Kamiza und symbolisiert die Weitergabe des Unterrichtes.

Einige Dojos haben eine spezielle Raumteilung die wiederum Umkehrungen nach sich ziehen: gyaku - shiki.

Tamura Sensei,

Etikette und Weitergabe

1. Beim Betreten und beim Verlassen des Tatamis muss begrüßt werden.
2. Grüßt immer in Richtung der Kamiza
3. Respektiert Eure Arbeitsinstrumente: der GI (Trainingskleidung) soll immer sauber und in gutem Zustand sein, die Waffen weggeräumt, sofern sie nicht gebraucht werden. Respektiert Eure Trainingspartner indem Ihr Eure körperliche Sauberkeit überprüft, bevor Ihr auf den Tatami steigt.
4. Benutzt niemals einen GI oder Waffen, die nicht Euch gehören.
5. Einige Minuten vor dem Training müsst Ihr Euch vorbereiten: in Seiza, alle in einer Linie in einer meditativen Haltung. Diese wenigen Minuten erlauben Eurem Geist Leere zu schaffen, sich von den Problemen des Tages zu befreien und sich auf das kommende Training einzustellen.
6. Der Kurs beginnt und endet mit einer formellen Zeremonie. Es ist wichtig pünktlich zu erscheinen um daran teilzunehmen. Doch wenn man zu spät kommt, sollte man am Rand des Tatamis warten bis man vom Trainer eingeladen wird, mitzumachen. Grüßt Ihn im Knien, indem Ihr auf den Tatami steigt. Achtet auch darauf, den laufenden Kurs nicht zu stören.
7. Die korrekte Art sich auf dem Tatami zu setzen ist die Position Seiza. Ist man aber am Knie verletzt, kann man im Schneidersitz Platz nehmen. Doch streckt niemals die Beine aus und lehnt Euch niemals an eine Mauer. Ihr müsst jederzeit verfügbar bleiben können.
8. Verlässt niemals den Tatami während des Trainings. Ausnahme sind Verletzungen oder Unwohlgefühl indem Ihr dem Trainer informiert.
9. Wenn der Trainer eine Technik zeigt, bleibt ruhig in Seiza und beobachtet aufmerksam. Nach der Vorführung begrüßt, begrüßt Euren Partner und beginnt mit der Arbeit.
10. Wenn das Ende der Technik angesagt wird, stoppt gleich Eure Arbeit, begrüßt Euren Partner und beugt Euch zu den Anderen Schülern die in Linie sitzen.
11. Bleibt niemals auf dem Tatami stehen ohne zu arbeiten. Falls nötig bleibt in Seiza sitzen bis Ihr an der Reihe seid.



12. Wenn Ihr unbedingt eine Frage an den Trainer stellen wollt, geht zu Ihm hin, ruft Ihn aber niemals: grüßt ihn respektvoll und wartet bis er verfügbar ist. Ein stehender Gruß genügt in diesen Fällen.
13. Wenn Euch ein Trainer eine spezielle Bewegung während des Kurses zeigt, geht in die kniende Position und beobachtet aufmerksam. Grüßt Ihn, sobald er fertig ist. Wenn er jemandem anderen etwas zeigt, könnt Ihr Eure Arbeit unterbrechen und zusehen. Setzt Euch in Seiza und grüßt ebenfalls.
14. Respektiert höher graduierte Mitschlüler. Diskutiert nicht über die Technik.
15. Ihr seid hier um zu Arbeiten, nicht um Eure Ideen anderen aufzuzwingen.
16. Wenn Ihr eine Bewegung kennt, und Ihr arbeitet mit jemandem der sie noch nicht kennt, könnt Ihr Ihn führen. Aber versucht nicht Euren Partner zu korrigieren, sofern ihr nicht selbst das Niveau des Yudansha (Schwarzen Gürtel) erreicht habt.
17. Sprecht sowenig wie möglich auf dem Tatami. Aikido ist eine Erfahrung.
18. Lungert vor und nach dem Kurs nicht auf dem Tatami herum. Er ist reserviert für all Jene, die trainieren möchten.
19. Der Tatami muss vor und nach dem Training gekehrt werden. Jeder Kursteilnehmer ist für die Sauberkeit mitverantwortlich.
20. Es ist verboten auf dem Tatami zu Essen, Trinken, Rauchen, Kaugummi kauen und im gesamten Dojo während des Trainings und überhaupt.
21. Das Tragen von Schmuck ist während des Trainings nicht angebracht.
22. Trinkt keinen Alkohol sofern Ihr noch Eure Trainingskleidung anhabt.

Einführung eines neuen Schülers

Sie haben sich nun eingeschrieben und kommen regelmäßig zum Training: nun sind Sie Clubmitglied. Es ist usus im Club, dass sich die Mitglieder bei Ihrem Vornamen nennen und sich duzen. Es sind dies Merkmale der Aufnahme und der gegenseitigen Kameradschaft.

Sie sind nun 6er dan Kyu. Im Laufe der Jahre werden Sie 6 Kyu Grade zu erreichen haben, bevor Sie den ersten Dan Grad erreichen können. Sie werden noch viele Jahre der Praxis brauchen, um mehrere Dan Grade zu erreichen. Man soll sich auf keinen Fall hinreißen lassen, die Kyu Grade im hierarchischen Sinne zu sehen. Dies sind nur rein äußerliche Zeichen ohne Wichtigkeit, sie sind nur hier um Ihnen selbst die verschiedenen Etappen Ihres Trainings zu zeigen.

Das Image des Clubs ist auch Ihr Image. Von Ihrem Verhalten hängt die Atmosphäre des Clubs ab, die auch andere Menschen dazu begeistern kann, hier mitzutrainieren. Sie haben ab jetzt die schwere Aufgabe übernommen ein gutes Vorbild für all künftigen Mitglieder zu werden. Sie müssen Sie empfangen und Ihnen den Weg öffnen, so wie die „Alten“ Clubmitglieder das für Sie gemacht haben.

Schönes Training!

Der Weg ist lange und gesäumt von Zeiten der Entmutigung. Die Akzeptanz von Korrekturen zu Ihrer Haltung und Ihrer Bewegung, die man Ihnen vorschlagen wird, werden Ihre Fortschritte erleichtern.

Wichtig ist auch, zusätzlich zum Clubtraining, regelmäßig an Lehrgängen teilzunehmen. Dort lernt Ihr andere Trainer (meistens sehr hoch graduierte) kennen und auch andere Aikidokas. Das Leben des Clubs, auch wenn er unersetzlich ist, kann auch zu einer Sackgasse werden, wenn man nicht aufpasst. Normalerweise sind Lehrgänge angekündigt und im Club publiziert. Die Teilnahme an den Lehrgängen soll im Pass vermerkt werden.



Die Regeln und Ratschläge in dieser Broschüre sind zahlreich. Aber sie werden Ihnen in Ihrer Bedeutung und Ihrem Interesse im Laufe Ihres Aikido - Praktikums immer klarer erscheinen.

Basis Wissen und Technik



1. Die Basis (Ratschläge für ein gutes Training)
2. Methoden des Angriffes
3. Techniken

Die Zeichnungen stammen aus dem Buch

„Aikido and the dynamic sphere“

Von A. Westbrook und O. Ratti

Die Basis

TYPE AKTION	SENSEI TAMURA	BEMERKUNGEN
SHISEI	<p>Einstellung Haltung Stellung Pose</p> <p>Shi= Form, Figur Grösse Sei= Kraft, Durchsetzung</p>	<p>Kopf in der Achse der Wirbelsäule Schultern entspannt Ellebogen am Körper Rücken gerade Weich in den Kniegelenken Knie nach außen orientiert Blick und Gesicht entspannt Mund geschlossen</p>
KOKYU	<p>HAKU: Ko = ausatmen SUU: Kyu = einatmen</p> <p>Abdomenale Atmung</p> <p>Suchen: Abdomenale Atmung, Schultern tief, Kontakt und Arbeit mit Atmung des Anderen</p>	<p>Meistern: normale Atmung (nicht hecheln, schnaufen) Ausatmen = Entspannung und Erholung</p>
KAMAE	<p>Kamae = Aufbau, Garde Aufbau, Vorbereitung, bewusst erwarten, lauern,</p> <p>Enthält die Kunst des Ki und die Kunst alle Details zu erfassen</p> <p>Hinweise: Aufbau der Arbeit, zum Angriff in der gewünschten Form hinführen, Zustand: SEN HO SEN (vor dem Anderen)</p>	<p>Behalten: Enspannung und Weichheit, permanent aufmerksam, natürlich bleiben in Vorbereitung und Aufbau, verbanne das warten in Runruhe</p>
IRIMI	<p>IRI = durch den Hauseingang gehen, eingeladen sein. MI = Idee des Kindes im Bauch der Mutter</p> <p>IRIMI = seinen eigenen Körper in den Körper des Gegners legen</p>	<p>Suchen: Eingang ohne Widerstand des Gegener, eine Verbindung herstellen, suchen der Koordination der Verbindung.</p> <p>Irimi wird erst nach dem Angriff des Gegners realisiert.</p>

TYPE AKTION	SENSEI TAMURA	BEMERKUNGEN
TENKAN	TEN = wechseln, wandeln, Rad KAN = auswechseln TENKAN = drehen, die Richtung wechseln IRIMI TENKAN = sind vorder und Rückseite einer Sache	Kontrolle: Gleichgewicht und Atmung Arbeit der Hüften Vorgehen, Hineingehen, Angreifen ohne Angst Zentriert: gutes SHISEI Anwesen und verfügbar sein Gute Koordination Fortlaufende Bewegungen
Anmerkung: guter Shisei und Kamei = harmonisierte Bewegung aus einem Guss		
TAI SABAKI	TAI = Körper SABAKI = Ausweichen, drehen Die Situation zu seinen Gunsten wiederherstellen Die Aktion des Angreifers stören und kontrollieren	Ausnutzen: MAAI und KAMAI Gleichgewicht und Position Die richtige Bewegung nicht zu schwer nicht zu lang Verbindung mit Aite nicht zu früh und nicht zu spät Reflexe: im richtigen Moment
Suchen: SHISEI, KAMAE, IRIMI = gemeinsam		
ATEMI	ATEMI = Altes Budo, den Gegner an lebenswichtigen Punkten schlagen um Verletzung oder Tod herbeizuführen: Den Willen von Aite dominieren Einen Schmerz herbeiführen Die Konzentration stören Die Absicht stoppen	Suchen: Die Vitalen Punkte Den wirklichen Atemi Den Rhythmus: richtige Zeit, und mit Nachdruck Spontane und präzise Gesten Korrekte Einstellung
KOKYU RYOKU = Energie des Universums	Ko = Ausatmen Kyu = Einatmen Ryoku = Kraft, Stärke Leben schenken Mit dem Körper lernen Ohne Kokyu ist Technik leer	Arbeiten an: Normale Schulterhaltung Entspannte Atmung (ohne Blockaden) Ungleichgewicht vorne oder hinten Lockere weiche Arbeit, ohne Muskelversteifung. Energie in flüssigen Bewegungen

Die Angriffsformen

UKE : Derjeniger ,der erträgt (aus dem Judo)

AITE_ gleichzeitig Partner und Gegner

1. Griff des Gegners von vorne

AI HAMMI = gleiche Garde

KATATE DORI = 1 Hand Griff

Griff zum gegenüberl. Handgelenk



GYAKU HAMMI= umgekehrte Garde

KATATE DORI = 1 Hand Griff

Griff zum gleichen Handgelenk

SODE DORI

Griff des Ärmels

KATA DORI

Griff der Schulter

MUNA DORI

Griff zum Kragen mit 1 Hand

RYOTE DORI

Griff zu beiden Händen

RYO SODE DORI

Griff zu beiden Ärmeln

RYO KATA DORI

Griff zu beiden Schultern

KATATE DORI

1 Hand wird von 2 Händen gegriffen



2. Griff von hinten

USHIRO = hinten, WAZA= Technik, RYO = 2, TE= Hand, DORI = Griff

USHIRO WAZA

RYO TE DORI

Griff der Hände von hinten

USHIRO WAZA

RYO HIJI DORI

Griff der Ellebogen von hinten

USHIRO WAZA

RYO KATA DORI

Griff der Schultern von hinten

USHIRO WAZA

ERI DORI

Griff des Kragens von hinten

USHIRO WAZA

HAGA IJIME

Umgreifen den Brustkorbes v. hinten

USHIRO WAZA

KATA DORI

KUBI SHIME (Hals würgen)

Würgegriff v. h. Griff 1 Hand

3. Seitlicher Griff

HAMMI

HANDASHI

KATATE DORI

Angriff des sitzenden TORI



HAN= halb
MI= Körper
HAN = halb
DACHI= stehen



4. Schläge von vorne

SHOMEN (exakt, Anfang, Kopf)

UCHI (schlagen)

Schlag von oben auf den Kopf

YOKOMEN (Seite, Kopf)

UCHI

Schlag auf die Seite des Kopfes



MAE (vorne)

GERI

Fußstoß von vorne

TSUKI

(CHUDAN)

Fauststoß tief



TSUKI

(JODAN)

Fauststoß hoch

5. Griff und Schlag von vorne

KATA DORI

MEN UCHI

Griff der Schulter und Schlag auf Kopf



SODE DORI

JODAN TSUKI

Griff des Ärmels Fauststoß hoch



MUNA DORI

MEN UCHI

Griff des Kragens und Schlag auf Kopf

6. Griff von hinten und gleichzeitiger Schlag

USHIRO

ERI DORI

MEN UCHI

Griff des Kragens von hinten und

Schlag auf den Kopf



Die Techniken

OMOTE	Direkt, von vorne, positiv
URA	Rücken, versteckte Seite, negativ
TACHIWAZA	Stehende Technik
SUWARI WAZA	Sitzende Technik (auf dem Knie)
HAMMI HANDACHI WAZA	Technik im Knien gegen Angriff im Stehen

TECHNIKEN TORI =
DER DIE TECHNIK AUSFÜHRT
BASISTECHNIKEN

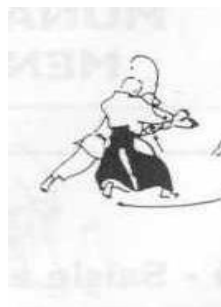
IRIMI NAGE
Wurf im hineingehen ins Zentrum
(IRI = Zentrum, MI = Körper)

KOTE GAESHI
Verrenkung des Handgelenkes
KO = klein TE = Hand KAESHI
= Verrenkung
Kleiner Kreis um das Handgelenk

SIHO NAGE
Wurf in alle Richtungen
SHI=4 HO= Richtung NAGE=
Wurf

UCHI KAITEN NAGE
Drehwurf von Innen
UCHI= Schlag, innen, KAI-
TEN= Drehung

TENCHI NAGE
Wurf mit Händen in Expansion
TEN= Himmel CHI= Erde NA-
GE= Wurf



HIJI KIME OSAE

Fixierung durch Blockade des Ellebogens in entgesetzter Richtung
HIJI= Ellebogen OSAE= Fixierung

Ex: Kontrolle des Armes v. AITE, der gestreckt bleibt, Indem die Schulter Zum Boden kommt

KOKYU NAGE

Wurf durch Ausdehnung der potentiellen inneren Energie. KO= Ausatmen, KYU= Einatmen NAGE= Wurf

KOSCHI NAGE

Hüftwurf
KOSHI = Hüfte

USHIRO KIRI OTOSHI

Wurf nach hinten durch Zug nach unten USHIRO= hinten, KIRI= schneiden OTOSHI= fallen

SUMI OTOSHI

Wurf durch Aktion von Seite und Kontrolle der Beine SUMI= Winkel, Ecke OTOSCHI= Fallen

KOKYU HO

Übung zur Ausdehnung der inneren Energie KO= Ausatmen, KYU= Einatmen, HO= Methode, Gesetz

JUJI GARAMI

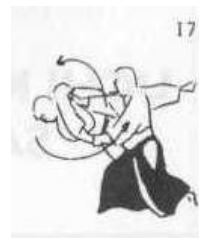
Wurf über im Kreuz verbundene Arme JUJI= Kreuz, GARAMI= verbinden, verschlingen, erhalten

UDE GARAMI

Selbes Prinzip wie Kaiten Nage jedoch Kontrolle der Schulter von AITE

AIKI OTOSHI

Auf Angriff USHIRO RYO KATA DORI ex: Fassen der Knie von AITE Wurf nach vorne



Techniken zur Fixierung

IK KYO

1. Prinzip: Kontrolle des Ellebogens
Kreisförmiger Schub gegen den Kopf



NI KYO

2. Prinzip: selbe Bewegung wie IK-KYO unter Einbeziehung der Gelenke, des Ellebogens und der Schulter



SAN KYO

3. Prinzip: IKKYO mit Kontrolle der Handfläche und Kreiselförmiger Bewegung



YON KYO

4. Prinzip: IKKYO mit Druckpunkt durch 2. Zeigefinger Gelenk auf Innseite des Unterarmen von AITE

GO KYO

5. Prinzip: Spezialtechnik auf Angriff mit Messer, wie IKKYO URA doch Kontrolle des Handgelenkes untersch.

Andere Techniken

UCHI KAITEN SANKYO

Fixierung 3. Prinzip, Kombiniert: UCHI KAITEN und SANKYO



SOTO KAITEN NAGE

Drehwurf von Außenseite
SOTO= Außenseite



UDE KIME NAGE

Wurf nach vorne durch Blockieren des Ellebogens.

UDE= Arm, KIME, NAGE= Wurf

Generelle Informationen

ÖAV: Österreichischer Aikido Verband

Dachverband des Aikido in Österreich.

Umfassende Informationen findet Ihr auf der Homepage: <http://www.aikido.co.at>

Shumeikan Wien Dojo

Gegründet im Jahre 2000. Eröffnet von Meister Tamura im Mai 2000 mit einem großen Fest, an dem Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, der Stadt Wien, der Japanischen Botschaft und vielen Freunden des Aikidos sowie Besuchern teilgenommen haben.


Eine Informationsbroschüre und Videoaufzeichnungen von allen wichtigen Ereignissen wurde erstellt und kann in der Dojobibliothek angesehen werden.

Shumeikan Dojo Bras (Südfrankreich)

Dojo von M. Tamura. Hier können sich Gruppen von Aikidokas fernab von täglichen Leben dem Studium und der Übung des Aikidos widmen.

Zur vorliegenden Broschüre

Einige Mitglieder des Shumeikan Wien Dojos haben die Broschüre herausgegeben vom FFAB vom Französischen ins Deutsche übersetzt um den Inhalt allen Dojo - Mitgliedern besser zugänglich zu machen. Entschuldigt bitte etwaige Fehler. Sie enthält auszugsweise Informationen, die vor allem Neueinsteigern ins Aikido das Studium der Techniken und der Etikette etwas erleichtern soll. Diese Broschüre wird leben..... Sie wird immer wieder Verbesserungen erhalten. Deshalb achtet bitte auf das Datum der Ausgabe auf der Titelseite.



Am Heumarkt 15, Salesianergasse 2

A-1030 WIEN

U3 Station Stadtpark

Telefon: +43 (1) 710 78 08

WEB: <http://www.shumeikan.at>

E-Mail: aikido@shumeikan.at