



**Aikido ist eine japanische Kampfkunst.** Die Ursprünge des Aikido sind bis zu den Bewegungs- und Atemübungen buddhistischer Mönche im alten China zurückzuverfolgen. Das moderne Aikido ist somit tief in der ostasiatischen Gedankenwelt verwurzelt. Die japanischen Schriftzeichen des Wortes Aikido bedeuten: „Der Weg (DO) der Harmonie (AI) mit der geistigen Kraft (KI)“. Aikido ist also vor allem ein Weg zur Entwicklung und Entfaltung der im Unbewussten ruhenden geistigen Kraft.

Aikido **für Kinder** soll spielerisch und gesundheitsorientiert vermittelt werden, aber durchaus auch auf bestimmte Leistungsparameter ausgerichtet sein. Die Trainingseinheiten sind sinnvoll aufgebaut, alters- und entwicklungsgemäß. Das Training soll den jugendlichen Sportlerinnen und Sportler Freude bereiten und regt im günstigen Fall zum lebenslangen Sporttreiben an.

Das **Training** findet immer unter Leitung eines qualifizierten und erfahrenen Aikido-Lehrers statt:

a) Energie- und Atemübungen

Sie haben meditativen Charakter und dienen dazu, bisher ungenutzte Energiequellen zu nutzen.

b) Aufwärm- und Lockerungsübungen

Es dient dazu, Verletzungen vorzubeugen und den Körper auf eine gesteigerte Beanspruchung vorzubereiten. Hinzu kommen aikido-spezifische Übungen wie das Rollen und später auch Falltechniken.

c) Aikidotechniken

Mehrere Grundtechniken, welche später dann in vielen Variationen geübt werden. Geübt wird mit einem Partner (nicht Gegner). Der Tori übernimmt den Part des Verteidigers, und Uke ist der Angreifer. Die Rollen werden ständig getauscht. Diverse Angriffssituationen werden so durchgeübt.

Fallweise wird auch mit Holz- und Gummiwaffen geübt. Bokken (Holzschwert), Jo (Stock) und Tanto (Messer). Sie sollen jedoch mit demselben Respekt behandelt werden, wie echte Schwerter und Messer!

Die Trainings finden im Aikido SEDO-Studio, Dornbirn Lustenauerstraße 79 (bei Sedlmayr Druckerei, Eingang links), statt. In Ausnahmefälle ist es möglich, dass bei sommerlicher Witterung ein Training im Außenbereich der Sportstätte stattfindet.

Die **Aufsichtspflicht** beschränkt sich auf die Räumlichkeit Kampfsportthalle (Dojo), in der das Training abgehalten wird. Ihr Kind wird im Anschluss des Trainings am Dojo-Ausgang entlassen.

**Trainingsbetrieb:** Ihr Kind hat den Anweisungen der Übungsleiter im Rahmen des Trainingsbetriebs Folge zu leisten. Bitte weisen Sie Ihr Kind ausdrücklich darauf hin, dass das Verlassen des Dojos nur mit Genehmigung des Trainers erlaubt ist.

Unsere Trainings finden wie folgt statt:

### Trainingszeiten:

#### Freitagstraining, Kinder von 8 - 13 Jahre, 17:30 – 19:00 Uhr

(Jugendliche ab ~14 Jahre gemeinsam mit Erwachsenen, lt. Homepage)

Damit genügend Zeit zum Umkleiden besteht, sollte sich das Kind ca. 10 Minuten vor Beginn einfinden.

Sollte **das Training ausfallen**, wird dies sobald wie möglich bzw. frühzeitig bekannt gegeben.

Ein **Fernbleiben des Kindes vom Training** – aus welchen Gründen auch immer – muss nicht bekannt gegeben werden. Sollte die Verhinderung einen längeren Zeitraum dauern, so wäre eine Information an die Trainer zu begrüßen.

**Umkleidekabinen** mit Wasch- und Duschgelegenheiten stehen für Mädchen und Buben getrennt zur Verfügung. Es besteht keine Aufsichtspflicht durch den Trainer in den Umkleidekabinen. Eine Aufsicht

durch den verantwortlichen Trainer ist zu keiner Zeit möglich, so dass ihr Kind insoweit eigenverantwortlich handelt. Es wird darauf hingewiesen, dass für mitgenommene Wertsachen sowie Bargeld keine Haftung übernommen wird. Es wird empfohlen, die Wertsachen mit in das Dojo zu nehmen, und nicht in den Umkleidekabinen zu lassen.

Zu jedem Training ist ein Handtuch und Flip-Flops mitzubringen, da vor dem Training die Füße gewaschen werden und mit den Flip-Flops wird von der Umkleidekabine in das Dojo gegangen.

Die **Jahresgebühr für KINDER** beträgt derzeit EUR 80,-- für das erste Kind, und EUR 40,-- für jedes weitere Kind. Dieser Beitrag ist im September zu entrichten. Teilzahlungen sind direkt mit den Trainern zu vereinbaren. **Einführungskurs** laut Ausschreibung, EUR 40,-- für zumindest zehn Einheiten.

Durch die Mitgliedschaft Ihres Kindes beim Aikido Club Dornbirn wird Ihrem Kind eine geeignete **Trainingskleidung** (Budo-Anzug (GI) bestehend aus Oberteil, Hose und Gürtel) in passender Größe (bis ~160) zur Verfügung gestellt.

Die Kautions macht einmalig EUR 30,-- aus. Wird der Anzug zurückgegeben, so erhalten Sie noch EUR 10,-- rückerstattet. Der Umtausch auf größere Größen ist mit der einmaligen Kautions abgedeckt. Sie haben auch die Möglichkeit, Ihrem Kind selbst eine passende Trainingskleidung zu besorgen.

**Schicken Sie Ihr Kind nur auf das Training, wenn es die nötige Ausdauer und Gesundheit mitbringt! Krankheiten, Allergien, etc. sind zu melden!**

Eine **Sport- und Freizeit-Versicherung** wird generell empfohlen.

Eine **Veröffentlichung von Bildern** in der Presse und auf der Homepage des Aikido Club Dornbirn, bei denen Kinder und Erwachsene beim Training abgebildet sind, ist möglich.

**Änderungen der Anschrift, sowie die Kündigung der Mitgliedschaft** Ihres Kindes teilen Sie bitte unverzüglich den Trainern oder dem Vorstand (siehe Kontaktadresse) mit.

#### **Allgemeine Verhaltensregeln:**

- Beim Betreten und Verlassen des Dojos verbeugt sich der Aikidoka in Richtung der Kamiza (Bild von O`Sensei; hat keinen religiösen Hintergrund).
- Es sind keine Schuhe auf der Matte erlaubt.
- Während dem Unterricht wird nur das nötigste gesprochen (Konzentration).
- Während des Unterrichts werden keine Uhren und kein Schmuck getragen (Verletzungsgefahr).
- Handys sind auszuschalten.
- Wird die Matte aus irgendwelchen Gründen verlassen, so ist der Lehrer vorher zu informieren.

#### **Corona-Regeln:**

Es gelten die gültigen Corona-Regeln 3G bzw. bei Kindern ggf. die Corona-Schultests.

#### **KONTAKT**

|                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Obmann<br><b>Michael Gutbrunner</b><br>Tel. 0664.2246238<br><a href="mailto:aikido-do@gmx.at">aikido-do@gmx.at</a> | Kindertraining<br><b>Norman Jäger</b><br>Tel. 0699.81860541<br><a href="mailto:familie.jaeger@vol.at">familie.jaeger@vol.at</a><br><br><b>Stefan Sauer</b><br><b>Elias Braun</b> | Training für Jugendliche ab ~14<br><b>Christine Gutbrunner</b><br>Tel. 0650.7267150 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

[www.aikido-dornbirn.at](http://www.aikido-dornbirn.at)

# AIKIDO Club Dornbirn

Verein für Kampf- und Bewegungskunst

Kontakt: Michael Gutbrunner,

Tel. +43 (0)664 2246238

\* E-Mail: [aikido.do@gmx.at](mailto:aikido.do@gmx.at) \* Web: [www.aikido-dornbirn.at](http://www.aikido-dornbirn.at)

Kindertrainer: **Norman Jäger** sowie **Stefan Sauer**

## Mitgliederblatt

(Stand 2025-02)

### Angaben zum Trainingsteilnehmer:

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Plz / Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail (ggf. vom Kind): \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_ (tt.mm.jjjj)

Information zum Gesundheitszustand, die für den Trainer/Übungsleiter wichtig sind:

\_\_\_\_\_

### Angaben zum Erziehungsberechtigten/Vormund:

Name: \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon 1: \_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Telefon 2: \_\_\_\_\_

Sonstiger Kontakt:  
(andere Adresse, etc.) \_\_\_\_\_

Der Aikido Club Dornbirn versichert, Ihre Daten vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben.

Ich bin mit den Unterrichts- und Lehrmethoden des Aikido vertraut und habe außerdem mein Kind darüber informiert, dass den Anweisungen der Trainer und Übungsleiter unbedingt Folge zu leisten ist.

Mir wurde das Informationsblatt zum Kindertraining ausgehändigt - ich habe dieses gelesen und verstanden. Mein Kind wurde über den Inhalt von mir informiert.

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift des Erziehungsberechtigten/Vormund: \_\_\_\_\_

AIKIDO CLUB



DORNBIRN

