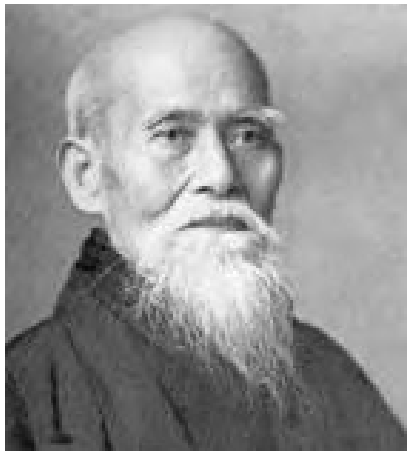


### ***Aikido bedeutet:***

"Der Weg (*Do*) der Harmonie (*Ai*) mit der geistigen Kraft (*Ki*)"

### ***Was ist Aikido:***

*Aikido* versteht sich als klassische japanische Kampfkunst, als ein Weg geistiger und körperlicher Schulung. *Aikido* ist kein Wettkampfsport. Im *Aikido* gibt es keinen Gedanken an Sieg oder Niederlage. Das Ziel ist nicht die Bezwingung des Gegners, sondern die Entwicklung einer Geisteshaltung, die frei ist von Aggression und Angst.



*Morihei Ueshiba (1883 – 1969)*

Der Gründer des *Aikido*



### Trainingszeiten

Tag	Zeit	
Montag	20:00-21:30	Erwachsene & Jugendliche ab 12J
Mittwoch	15.30-17.00	(Basics) Jugendliche ab 12J & Erwachsene
Mittwoch	20:30-22:00	Erwachsene
Freitag	18:00-19:30	Jugendliche ab 12J & Erwachsene

### ***Ort***

Dojo des Judo-Club Schaffhausen,  
Bus Nr. 3 Endstation "Sommerwies",  
danach 150m auf dem Fahrradweg Richtung Hemmental.

### ***Informationen***

[www.aikido-schaffhausen.ch](http://www.aikido-schaffhausen.ch)

oder

[info@aikido-schaffhausen.ch](mailto:info@aikido-schaffhausen.ch)



## **Eine kleine Wegleitung**

### **Das Dojo**

Das *Dojo* ist der Ort (*jo*) wo du mit anderen zusammen den Weg (*do*) "Aikido" studierst.

Es ist ein Raum von Begegnungen, ein Raum von Beziehungen. Und diesem "Raum" musst du Sorge tragen.

### **Sauberkeit**

Schon beim Eingang zeigt dir ein Schuhgestell, dass du für gewisse Räume die Strassenschuhe ausziehen sollst. In den Garderoben und Gängen zur Mattenfläche bewegst du dich barfuss oder noch besser mit *Zori* (Sandalen).

Jede Mithilfe beim Pflegen und Vorbereiten des *Dojos* (z.B. Matten reinigen) ist jederzeit willkommen.

Ins *Dojo* kommst du, weil du etwas Gutes für dich und deinen Körper tun willst. Dazu gehört das Ausziehen der Alltagskleider und das Waschen der Füsse bevor du auf die Matten gehst. Die Nägel an den Fingern und an den Zehen sollten schon zu Hause wegen der Verletzungsgefahr kurz geschnitten werden. Lange Haare werden zusammengebunden, damit sie dich nicht stören.

### **Sicherheit**

Auch alles was dich und andere später im Training stören oder gefährden könnte, wie Schmuck, Uhr, usw. ziehst du schon vor dem Betreten der Matten aus. Das Handy und Musikgeräte schaltest du aus und deponierst sie mit allen anderen Wertsachen (wie Geld) und den *Zoris* am Rand der Matten.

## **Kleidung**

Wenn du zu den Neuen gehörst, reicht für die ersten Trainings ein einfacher Trainingsanzug. Zum trainieren trägt sonst jeder einen *Keiko-Gi* (reissfester weisser Judo-Anzug) mit *Obi* (weisser Gurt). Fortgeschrittene und Lehrer tragen zusätzlich einen *Hakama* (dunkler Hosenrock). Wir trainieren barfuss.

### **Dein Verhalten**

Beim Betreten der Matten begrüsst du das *Dojo* und alle die sich darin befinden mit einer leichten Verneigung (*ritsu-rei*) in Richtung *Kamiza* ("Sitz der Götter", Altar). Dort hängt in der Regel ein Bild des Aikido-Begründers *Morihei Ueshiba*.

Dein Verhalten beim Eintreten ist davon abhängig was im *Dojo* bereits geschieht.

Hat ein Training noch nicht begonnen, kann es sein, dass Leute herum plaudern, denen du dich zugesellen kannst.

Wenn es im *Dojo* ruhig ist und Personen schon im *Seiza* (Fersensitz) sitzen und der Lehrer noch nicht da ist, setze dich einfach ohne andere zu stören in die Reihe.

Pünktlichkeit ist eine Tugend, die auch im Aikido gepflegt wird.

Falls du trotzdem einmal verspätet sein solltest und der Lehrer schon vorne ist oder das Training sogar begonnen hat, verneige dich wie üblich beim Betreten der Matten und setze dich im *Seiza* an den Rand, bis du gerufen wirst um mit zu trainieren.

## **Das Training**

Du kommst ins Training um für dich, mit anderen zusammen, zu üben. Jeder Partner mit dem du übst ist der Beste. Behandle dein Gegenüber rücksichtsvoll und hab Achtung vor ihr oder ihm.

Deshalb verneige dich zu Beginn und Ende jeder Übung zu deiner Partnerin oder deinem Partner.

Achte den Lehrer, vertraue ihm und folge seinen Anweisungen. Wiederhole möglichst viel, durch Nachahmen, was dir gezeigt worden ist und versuche nicht dein Gegenüber mit reden zu belehren.

Hilf dem weniger Fortgeschrittenen Bewegungen zu verstehen.

Private Gespräche oder lautes Reden können andere stören und gehören nicht auf die Matten.

Verlasse nie das Training ohne den Lehrer zu informieren. Wenn du dich nicht wohl fühlst oder überfordert bist, so setze dich am Rand der Mattenfläche nieder und mach eine kurze Pause. Der Lehrer wird bald zu dir kommen.

So wie ein Training beginnt, so wird es wieder aufhören.

So wie du das Dojo betrittst, so wirst du es wieder verlassen.

Februar 2026

## **Aikido trainieren**

### ***Eine klassische japanische Kampfkunst***

Zwischen den beiden Weltkriegen durch Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelte Kampfkunst, ist *Aikido* aus dem Ju-Jitsu, aus dem Kämpfen mit Japanischen Waffen der Samurai (Schwert, Stock, Dolch) und Techniken aus dem Sumo, Judo, Karate entwickelt worden. *Aikido* ist weltoffen, stets in der Weiterentwicklung und wird weltweit auf allen Kontinenten in unterschiedlichen Kulturen praktiziert.

### ***Ein Weg geistiger und körperlicher Schulung***

Wer *Aikido* praktiziert, setzt sich in erster Linie mit dem eigenen Wesen auseinander. Jedes Training beginnt und endet im Seiza (auf den Fersen sitzend) mit einer kurzen Gruppen-Meditation. Diese Anfangs- und Schluss-Rituale setzen die Zeitpunkte fest, wo Aikidokas aus dem Alltag in das *Aikido*-Trainieren eintreten und danach wieder in den Alltag zurück kehren. Das anschliessende Aiki-Taiso (körperliche Grundübungen) bereitet Aikidokas sowohl mental wie körperlich auf das eigentliche *Aikido*-Praktizieren vor. Dehnungsübungen aus dem Yoga, Gelenke und Faszien behandeln, einfache Rollübungen, Koordinationsübungen und Grundschrte – sowohl auf den Knien wie stehend – wirken sich, bei regelmässigem Üben, auf den gesamten Körper nachhaltig aus.

### ***Aikido ist kein Wettkampfsport***

Wer *Aikido* praktiziert, übt mit anderen zusammen für sich selbst.

*Aikido*-Techniken werden unter Anleitung des Lehrers paarweise oder in kleinen Gruppen geübt. Jeder Aikidoka übernimmt abwechslungsweise die Rolle des Angreifers (Uke) oder des Angegriffenen (Tori). Auch Waffen wie das Bokken (Holz-Schwert), das Jo (Stock) oder das Tanto (Holz-Dolch) können zum Einsatz kommen.

*Aikido* lebt primär vom Austausch während den regelmässigen Trainings unter den Übenden der eigenen Gruppe. Ferner ist tieferer Austausch an Lehrgängen und Seminaren mit Aikidokas aus anderen Gruppen entweder im eigenen Dojo oder auswärts möglich und ist auch empfohlen.

Im Werdegang durchläuft in der Regel jeder Aikidoka auf Empfehlung der Lehrperson Stufen seines Könnens, die mit einer Graduierung festgehalten werden. Damit verbunden ist das stufengerechte Erlernen von Techniken und deren japanischer Benennung.

### ***Im Aikido gibt es keinen Gedanken an Sieg oder Niederlage***

Als defensive Kampfkunst kann *Aikido* als Selbstverteidigung betrachtet praktiziert werden. Ziel ist einen Angriff umzulenken oder zu kontrollieren, ohne dass jemand – weder man selbst, noch der Angreifer – verletzt wird.

Im Ernstfall soll *Aikido* deeskalierend auf eine Aggression wirken, so dass diese sich auflöst und beide Seiten kampfflos auseinander gehen können. Die Realität heute ist aber, dass neben Waffen, wie Stelmesser oder Schusswaffen, mehrere Angreifer im Spiel sein können. Ruhe bewahren und das Konfliktfeld verlassen, sind dann eher angesagt.

### ***Das Ziel ist die Entwicklung einer Geisteshaltung, die frei ist von Aggression und Angst***

*Aikido* schult weit mehr als nur das Erlernen und Üben von Techniken zur eigenen Selbstverteidigung.

Die Auseinandersetzung im *Aikido* mit sich selbst verbessert die eigene Körperhaltung und das Auftreten, stärkt das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl. In der Gruppe geübt, fördert *Aikido* den Teamgeist, die Empathie für und das Vertrauen zum Übungspartner.

Die Wahrnehmung des eigenen Körpers zeigt die eigenen körperlichen und konditionellen Grenzen auf.

Gerade auch im alltäglichen Leben kann sich *Aikido* positiv auswirken: deeskalierend in – auch gewaltlosen – Konfliktsituationen, resilienzstärkend, stressabbauend.

### ***Wer praktiziert Aikido?***

*Aikido* eignet sich sowohl für Jugendliche ab 12 Jahren wie auch für Erwachsene jeden Alters und Geschlechts.

Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Neulinge wie Erfahrene, Jugendliche wie Erwachsene, grosse wie kleine Menschen trainieren in der Regel zusammen.

Voraussetzung sind eine Grundbeweglichkeit, gesunde Gelenke und eine beschwerdefreie Wirbelsäule.

*Aikido* soll gute und aufrichtige Menschen hervorbringen.

Februar 2026