

Termine ASL

- *immer MI 16- 17 Uhr Kinder I
- *immer MI 17- 18 Uhr Kinder II
- *immer MI 19:30- 21 Uhr Erwachsene
- *immer FR 18:30- 20 Uhr gemeinsam

Waffentraining SA 12:30- 14 Uhr

nächste ACSA Termine

- 12. +13. Januar 2013 ACSA Stage in St. Gallen
- 2.+ 3. Februar 2013 Intern. Winterstage Zürich mit Asai Sensei
- 6. April 2013 ACSA - Stage Fricktal, Möhlin
- 15. Juni 2013 ACSA Stage Bern

ASL Stage vom 24. November 2012

So viele Tatamis hat diese Turnhalle vermutlich noch nie gesehen! Praktisch der ganze Boden war ausgelegt. Und wir waren so viele Leute, dass wir diese riesige Fläche auch wirklich nutzten.

Schon morgens waren wir topmotiviert am Trainieren und je mehr es gegen Mittag zuzug, desto mehr Aikidokas kamen noch dazu.

Am Nachmittag wurde es dann ganz ernst. Die nächsten Prüfungen standen an. Unter den wachsamen Augen von Anna und Andreas zeigten alle, mehr oder weniger nervös, die geforderten Techniken.

Zu den bestandenen Prüfungen gratulieren wir herzlich!

Samira Gilli	12. Kyu
Elia Moreno	12. Kyu
Maurice Heilbrunn	11. Kyu
Silvan Schiely	11. Kyu
Tabea Schneider	10. Kyu
Emanuel Laeuchli	9. Kyu
Jonas Vogel	9. Kyu
Henry Rotte	9. Kyu
David Fähndrich	9. Kyu
Elias Greder	9. Kyu
Vladislav But	9. Kyu
Natalie Schaffner	9. Kyu
Jonas Wieland	8. Kyu
Kevin Beer	8. Kyu
Linus Imhof	7. Kyu
Tatjana Schiely	7. Kyu
Fiona Moser	6. Kyu
Merlin Moser	6. Kyu
Leon Schneider	6. Kyu
Timmy Rogers	6. Kyu
Marc Hotz	6. Kyu
Markus Vogel	6. Kyu
Isabelle Gilli	5. Kyu
Judith Lenherr	5. Kyu
Zoé Kuhn	5. Kyu
Jeannine Heilbrunn	5. Kyu
Mathias Treyer	5. Kyu
Melanie Wieland	5. Kyu
Gianni Bisanti	4. Kyu
Nadine Gasser	1. Kyu

Während der Prüfung zog sich Jacqueline leider eine Verletzung am Knie zu und musste abbrechen. Wir wünschen ihr von Herzen gute Besserung!!!

Nach dem Aufräumen durften wir im Gemeinde- Stübli noch ein gemütliches Raclette mit Tischgrill und allem was das Herz begehrt genießen.

Vielen herzlichen Dank an alle, die in irgendeiner Form an diesen intensiven Tag beigetragen haben!

Im Kindertraining hat wieder ein neuer Schnupperkurs begonnen.
Wir begrüßen Ivana, Lara, Sophie, Mateuse, Michael und Oliver

**Wir wünschen allen
Aikidokas der ASL
und
Ihren Familien
frohe Festtage
und
einen guten Start ins 2013!!!!**

Das Training beginnt wieder ganz normal am Mittwoch, dem 2. Januar 2013, zu den gewohnten Zeiten.

An dieser Stelle möchte ich noch auf ein für unseren Verein wichtiges Datum aufmerksam machen. Den Banntag 2013 (Auffahrtswochenende, Donnerstag, 09.05.2013, bitte rot Ankreuzen im Kalender). Wir sind mit der Durchführung betraut, da braucht es von unserer Seite sehr viele Helfer (50 Personen) das heisst es braucht alle, wenn möglich mit Partner oder Freunden, bei den Kindern die Eltern. Das bedeutet viel Arbeit bringt dem Verein aber auch Einnahmen und bedeutet Werbung für uns.

Dojo Regeln

- Das Dojo ist ein Ort der Ruhe, Konzentration und Disziplin. Das Verhalten im Dojo muss daher immer dieser Atmosphäre der Sammlung angepasst sein.
- Das Wort des Trainingleiters/ Trainers ist für jeden verbindlich. Er hat das Recht und die Pflicht, jeden zurechtzuweisen, der sich nicht in die Disziplin einordnet.
- Trainierende benutzen für den Weg von der Garderobe zum Dojo saubere Zori (Schlappen).
Besucher betreten die Turnhalle nicht mit Schuhen.
Mobiltelefone sind auszuschalten.
- Vor dem Betreten der Tatami (Mattenfläche) sind die Füsse mit Wasser und Seife zu waschen.
- Beim Betreten des Dojo bzw. der Tatami wird in Richtung des Kamiza (Bild von O'Sensei) gegrüsst.
- Hat das Training schon begonnen, warten die Schüler am Rand der Tatamis auf die Erlaubnis des Trainers, die Tatamis betreten zu dürfen.
- Während des Trainings darf die Mattenfläche nur mit Erlaubnis des Trainers verlassen werden.
- Während des Trainings wird nur in Ausnahmefällen gesprochen und dann nur über Dinge, die den Unterricht betreffen.
- Das Aufwärmen, die Atemübungen und meditative Sequenzen sind wichtiger Bestandteil des Aikidos und sollten deshalb mit gleicher Motivation wie die Technische Übungen durchgeführt werden.
- Das Aikido- Gi hat immer sauber zu sein.
- Finger- und Zehennägel sind zur Vermeidung von Kratz- und Schnittwunden immer kurz zu schneiden.
Ebenfalls um der Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf während des Trainings Keinerlei Schmuck (Fingerringe, Kettchen, Uhren, Ohrringe) getragen werden.
- Im Umgang mit dem Partner ist Fairness und Rücksichtnahme das oberste Gebot. Beim gemeinsamen Training unterschiedlicher Grade, nimmt der höher gradierte Aikidoka Rücksicht auf den weniger fortgeschrittenen Ausbildungsstand des Partners. Genauso nehmen die unterschiedlichen Altersstufen bei den Kindern in Bezug auf die Körpergrösse auf einander Rücksicht.
- Während der Arbeit auf den Tatami und rund ums Dojo sind persönliche Freundschaften oder Antipathien nicht relevant. Wir begegnen uns mit Anstand und Respekt.
- Bei jedem Partnerwechsel (am Anfang und am Ende der Sequenz) grüssen sich die Partner.
- Ein Aikidoka, der für kurze Zeit nicht arbeitet, setzt sich ruhig am Mattenrand hin. Dabei sitzt er im Seiza (auf den Knien) oder im Schneidersitz.
- Die Aikidokas sind untereinander hilfsbereit, freundlich und zuvorkommend.
- Gäste und Zuschauer, welche nicht am Training teilnehmen, verhalten sich so, dass der Unterricht auf keinen Fall gestört wird. Interventionen beim Trainingsleiter oder den Trainierenden während der Lektion sind auf jeden Fall zu unterlassen. Der Trainer steht nach Abschluss der Unterrichtsstunde selbstverständlich für Fragen zur Verfügung.
- Nach Beendigung des Trainings erheben sich die Schüler erst, wenn der Lehrer die Tatamis verlassen hat.

