

NOEN RÅD TIL DEG SOM ER NY

Bli dus med aikido

Du sitter sikkert med en masse inntrykk etter å ha vært på en eller noen få treninger, og kanskje har du sett Aikido demonstrert eller lest litt om denne litt særegne aktiviteten på forhånd. Muligens er du blant de heldige med en masse nybegynneriver som gleder deg til neste trening, eller du tilhører den andre gruppen som synes dette er litt vanskelig og tungt. Uansett, pust ut og slapp av – få beina ned på jorda, og la de erfaringene du gjør gradvis bli dine egne. Ved å starte med en aktivitet som Aikido tilfører du noe nytt i din tilværelse, og det er din egen motivasjon og ditt eget tempo som bestemmer i hvilken grad du skal utvikle deg og hvor fort det skal gå.

Bli kjent med Dojo'en og miljøet der

I det du trår inn i Dojo'en (treningslokalet) de første gangene er det sikkert med et snev av bortkommethet og nervøsitet. Vi har alle vært gjennom dette, og vår erfaring er at jo fortere en kommer i kontakt med de andre som trener og lærer miljøet å kjenne jo fortere vil en trives og utvikle seg. Ta derfor del i aktivitetene rundt treningen, hjelp til, og vær med på å gi inn i miljøet det du kan. Ta også vare på treningslokalet, hold det rent, føl at det er ditt – din verden – og du kan være sikker på at din progresjon i Aikido vil bli tilfredsstillende.

Når man blir lei.....

Mange gir opp etter å ha trent en tid. Det er synd – både for de som gir opp og for miljøet som helhet. Ikke alle passer til å trene Aikido. Dersom du ønsker konkurranse eller ønsker å lære å sloss så er det greit nok. Eller dersom du ønsker noe som kan tilegnes over natten. Da er ikke Aikido noe for deg. Vi tror imidlertid ikke dette er problemet. De fleste som begynner er rimelig klar over hva Aikido går ut på og vil lære seg denne kunsten. Allikevel finner mange seg selv plutselig i en situasjon der det blir tyngre og tyngre å trene – og lengre og lengre mellom de gangene en går og trener.

Vi som har holdt det gående har tatt dette til etterretning. Har vi ikke vært flinke nok til å ta vare på nybegynnerne? Jo det er nok riktig, - men det blir gradvis bedre. Har ikke Aikidoen vår vært god nok? Sikkert ikke, - men vi står på og lærer stadig mer. Det finnes sikkert mye som ikke er perfekt. I siste instans er det imidlertid deg selv det står på. Hva du får igjen i Aikido er proporsjonalt med det du gir. Dette er ikke noe kurs eller vare en betaler for og får resultatet i postkassen. Vi som har trent en tid kan bare vise deg veien og hjelpe til, men du må være innstilt på å gå selv.

Det beste rådet vi kan gi er å trene regelmessig. Ikke start for stramt. Velg ut to eller tre dager i uken som settes av til Aikido. Ikke godta dine egne unnskyldninger for å la være å gå. De viktigste treningene er når det regner og det hadde vært best å sitte hjemme i godstolen eller når vårsolen eller kinostykke lokker. Og fremfor alt tren når du har mye arbeid eller annet å tenke på – dette gir avkobling og energi. Stå også ekstra på dersom du føler deg frustrert eller nedfor. Især gjelder dette når du støter på problemer med deg selv under treningen; hindringer, komplekser, forvirring, forutinntatte meninger, stagnasjon eller lignende. Det er nettopp i slike perioder du utvikler deg mest.

Ved siden av å trene regelmessig er det en ting til som er en forutsetning for at du skal kunne utvikle deg på sikt, og det er at du har en **åpen holdning**. Som nybegynner er du heldig; du er nysgjerrig og du lytter, ser og prøver å kopiere det som blir gjort. Etter en stund fylles gjerne hodet og mottakeligheten blokkeres. Det er som å motta te. Dersom en ikke drikker den opp er det ingen vits å be om mer i den samme koppen. Den nye vil bare få usmak fra den gamle bitre teen samtidig som det hele renner over. Så for din egen del, uansett hvor lenge du har trent, så behold ditt ”beginners mind”, og hver trening vil bringe en masse nytt og gi nye innfallsvinkler og dypere innsikt.

Lykke til!

Dojo regler

- Ta vare på dojoen når du er der. Ta av skoene ved inngangen, så blir det enklere å holde rent samt at skitt ikke dras inn på mattene.
- Hold orden i garderoben og andre steder du ferdes. Ta med deg søppel dit det hører hjemme.
- Vær rask med å sette deg ned når instruktøren skal vise noe, så blir treningen mer effektiv for alle.
- Dersom du må forlate matten under trening så si i fra til instruktøren på forhånd, helst før treningen starter hvis dette er mulig.
- Dersom du av en eller annen grunn kommer for sent til treningen og treningen allerede har startet, så stå ved mattekanten og vent til instruktøren gir tegn til at du kan komme inn på matten. Ikke bare løp rett inn på matten.
- Ta godt i mot nye medlemmer og prøv å trene med alle som er på matten, både viderekomne og helt nye. Vis omtanke for den du trener med og avpass teknikk og hastighet etter *ukes* fysikk og erfaring. Det er ingen vits i å trene en teknikk i 100 km/t hvis partneren din ikke takler mer enn 5 km/t.
- Tren ikke på annet under trening enn det instruktøren viser. Det er instruktørens ansvar at treningen foregår sikkert og forsvarlig for alle, derfor skal dennes anvisninger alltid etterkommes.

Dojo etikette

- Hils med stående bukk mot shomen når du kommer innenfor døren i dojoen.
- Hils med sittende bukk når du går inn på matten før trening og når du går av matten etter trening.
- Når treningen begynner bukker alle mot shomen. Deretter snur instruktøren seg og instruktør og deltakere bukker mot hverandre mens de sier ”Onegai shimazu” (som betyr ”Jeg ber om en tjeneste”)
- Følg alltid instruktørens anvisninger.

- Prating under trening skal forgå så lavt og så lite som mulig, og ikke i det hele tatt når instruktøren underviser.
- Legg fra deg klokke, smykker og annen pynt for å unngå skader. Skru av mobiltelefon. Hold neglene korte og bruk en ren treningsdrakt. Langt hår bør settes opp eller festes med strikk eller lignende.
- Ta hensyn til partneren din. Husk at treningen er like mye for hans skyld som din egen.
- Når treningen avsluttes, hilser alle mot shomen. Deretter snur instruktøren seg og instruktør og deltakere bukker mot hverandre mens de sier "Domo Arigato Gozaimash-ta" (som betyr "Tusen takk")
- Hils med stående bukk mot shomen når du skal gå ut av dojen.