



Hinweise zum Kinder- und Jugendtraining

<p>Wann und wo findet das Training statt?</p>	<p>Trainiert wird jeden Mittwoch von 17:00 bis 19:00 Uhr in der Turnhalle der Theitalschule Niedernhausen. In den hessischen Schulferien wird kein Kinder- und Jugendtraining angeboten.</p> <p>Die Aikidoka finden sich in der Zeit von 17:00 bis 17:10 Uhr in der Turnhalle ein. Nach dem Umziehen und dem gemeinsamen Aufbau der Matten beginnt gegen 17:20 Uhr das eigentliche Aikido-Training, das um 18:50 Uhr endet.</p>
<p>Wer kann am Kinder- und Jugendtraining teilnehmen?</p>	<p>Eine Teilnahme am Training ist frühestens mit sechs Jahren möglich, sofern die Kinder zu diesem Zeitpunkt bereits eingeschult sind. Spätestens ab dem 16. Lebensjahr sprechen wir uns für eine Teilnahme am Erwachsenentraining aus.</p>
<p>Was wird für das Aikido-Training benötigt?</p>	<p>Die traditionelle Bekleidung des Aikidoka ist ein weißer Keiko-Gi („Aikido- bzw. Judo-/Karate-Anzug“) mit einem entsprechend farbigen Gürtel (siehe Graduierung). Für den Anfang genügt jedoch normale Sportbekleidung, die idealerweise aus einer langen Hose und einem T-Shirt besteht.</p> <p>Aikido wird barfuß auf speziellen Matten (Tatamis) trainiert. Außerhalb der Matte werden Badeschuhe bzw. Flip Flops (traditionell Zori) getragen. Für die Trinkpause bitte Wasser oder ein isotonisches Getränk mitbringen (keine Glasflaschen!).</p>
<p>Was ist zu beachten?</p>	<p>Aikido ist eine Kontaktsportart. Dementsprechend achten alle Aikidoka auf eine gute Körperhygiene und eine saubere Trainingsbekleidung. Um das Verletzungsrisiko zu minimieren, sind Finger- und Fußnägel kurz zu schneiden. Schmuck (hierzu gehören auch Ohrringe und Piercings) ist vor dem Training abzulegen.</p>
<p>Wettkampf / Graduierung</p>	<p>Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Zur Bestätigung des eigenen Trainingsfortschritts sind folgende Graduierungen möglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6. Kyu = weißer Gürtel (wird bereits zu Beginn getragen) 5. Kyu = gelber Gürtel 4. Kyu = orangener Gürtel 3. Kyu = grüner Gürtel 2. Kyu = blauer Gürtel 1. Kyu = brauner Gürtel 1. bis 5. DAN = schwarzer Gürtel ab 6. DAN = rot-weißer Gürtel
<p>Infektionsschutz / Covid-19</p>	<p>Um unsere Trainer/innen und die anderen Aikidoka zu schtzen, bitten wir</p> <ul style="list-style-type: none"> - bei engem Kontakt zu einer auf Covid-19 positiv getesteten Person und / oder - bei Symptomen einer ansteckenden Krankheit (Husten, Schnupfen, Halsschmerzen, Fieber, Unwohlsein usw.) <p>auf die Teilnahme am Training zu verzichten.</p>
<p>Sonstiges</p>	<p>Die Kontaktdaten des Vorstands des ACN sind auf unserer Homepage www.aikido-club.com zu finden.</p> <p>Sexualisierte Gewalt hat bei uns keinen Platz. Die Ansprechpartner/innen gegen sexualisierte Gewalt des Aikido-Verbandes Hessen e.V. haben für unsere Aikidoka immer ein offenes Ohr (Kontakt: https://aikido-hessen.de/jugend/hilfe/).</p>