



EKA KERTA SEIGIKAIN KANSSA?

Hei, mahtavaa, että tulit mukaan harjoituksiimme! Eka kerta Aikidoa on aina vähän säheltämistä; jalkoja tuntuu olevan liikaa eivätkä ne liiku ollenkaan kuten pitäisi ja ukemit muksahtelevat miten sattuu. Ja minne ihmeeseen kädet pitäisi laittaa? Älä huolehdi, Aikidossa harjoitellaan liikkumista tavalla, johon emme arkielämässä ole tottuneet ja se näkyy. Älä kuitenkaan lannistu! Säännöllisellä harjoittelulla liikkuminen helpottuu ja ukemeistakin alkaa höyläytyä kulmia pois. Sinnikkyys palkitaan!

Keräsimme tähän kirjeeseen muutamia aloittelijoille tärkeitä asioita.

Kumarruksista: Aikidossa kumarretaan runsaasti. Tärkeimmät kumarrukset tehdään harjoitusten alussa ja lopussa. Alkukumarrusten yhteydessä sanotaan “Onegaishimasu”, joka on japaniksi hyvin kohtelias tapa pyytää jotain. Harjoittelijat pyytävät ohjaajaa opettamaan heitä ja ohjaaja pyytää harjoittelijoita harjoittelemaan. Harjoitusten lopussa sanotaan “Arigato gosaimasta”, joka on japaniksi hyvin kohtelias kiitos. Salin ovesta kulkiessa on hyvä kumartaa salin etuosaa kohti. Myös harjoitusparille kumarretaan ennen tekniikan harjoittelua ja sen jälkeen. Kumartelun tarkoitus on osoittaa kunnioitusta ja kohteliaisuutta harjoituskavereille. Nyrkkisääntönä voi pitää, että liikaa ei voi kumarrella :)

Harjoitteluasusta: aivan alkuun harjoituksissa voi käydä verkkareissa ja t-paidassa. Myöhemmin tulee ajankohtaiseksi harjoituspuvun hankinta. Tämä tehdään yleensä seuratilauksena, mutta asun voi hankkia ominkin päin. Jos vaatekaapista löytyy jonkin toisen lajin harjoituspuku, sekin käy mainiosti, jopa mieluummin kuin verkkarit ja t-paita.

Ennen harjoituksia: pese kätesi ja jalkasi. Pukuhuoneesta tatamille siirtyessä käytetään sandaaleja, jotta matolle ei suotta kulkeudu hiekkaa ja likaa. Korut kannattaa ottaa pois tai teipata, jotta ne eivät takerru mihinkään tai aiheuta vammoja.

Jos myöhästyit, niin se ei se mitään. Saapuessasi myöhässä salille, sano ovella reippaasti “Onegaishimasu”, jotta ohjaaja huomaa sinun saapuneen paikalle. Pääsääntöisesti harjoituksiin kannattaa tulla ajoissa paikalle. Harjoituksissa ei myöskään ole läsnäolopakkoa, joten ei haittaa, vaikka joutuisit jättämään treenikerran tai pari väliin.

Muista hymyillä! Harjoituksissa on tarkoitus, että kaikilla on hauskaa, sillä positiivisessa ilmapiirissä opitaan paremmin ja kaikki viihtyvät. Aikido budolajina vaatii tietyn määrän vakavuutta harjoitteluun, mutta ei oteta itseämme liian vakavasti, eihän?

Lisää tietoa löytyy esimerkiksi Seigikain verkkosivulta www.seigikai.fi ja Suomen Aikidoliiton sivuilta www.aikidoliitto.fi. Epävirallinen tiedotuskanava on Facebook-sivu www.facebook.com/seigikai. Myös ohjaajilta voi aina kysyä mieltä askarruttavista asioista.

Nähdään harjoituksissa!



Aikidoseura

SEIGIKAI RY

- Positiivisen ilmapiirin budoseura -