

Hat Online auch Vorteile?

Online ersetzt den direkten Kontakt insbesondere im Aikido natürlich überhaupt nicht. Aber da die aktuelle Situation nicht umgangen werden kann, hier ein paar wenige Vorteile:

- Man kann mit entfernt wohnenden Aikidoka üben und es eröffnet bisherigen Aikidoka die weggezogen sind eine Übmöglichkeit.
- Man sieht sich in der Kamera wie im **Spiegel** und kann die aufrechte Haltung optimieren.

Beiläufig im Alltag üben

Hinweis: Bitte beim Hantieren mit Möbeln sanft anfangen und z.B. Ho-Hei bei einer Glastüre meiden.

- **Ho-Hei** beim Öffnen schwerer Metall-Türen (Vorsicht wenn jemand unvorbereitet auf der anderen Seite steht und die Türe gerade öffnen will.)
- Weiches Öffnen der Schublade mit **Meguri**, anschließendes punktgenaues, sanftes schließen mit der **Hüfte**
- **Meguri** beim Öffnen einer nach innen öffnenden Türe nach dem Drücken der Klinke mit anschließendem direkten Überwechseln per Meguri zur andern Klinke
- **Yoko-Irimi** bei halb offenstehender Türe durch Ausweichen/Überwechseln auf die andere Seite. Eventuell Rohrschoner an die vertikale Türkante clipsen. (Bewegung sanft machen und bitte Glastüren meiden!)

Übungen alleine

- **Theorie** (Bücher lesen, Begriffe, Rechtsfragen zur Selbstverteidigung, Youtube-Videos, Meridian-System, ...)
- **Aikido Taiso** (Gymnastik), tori fune no gyo (Ho-Hei), ggf. Fitness-Übungen
- **Aikido Grundübungen** (Gleitschritt, Übersetzungsschritt, Tai-Sabaki, Tai-No-Henka, 30°-Ausweichen, 360°/720°-Drehung, ...) und **Basis-Techniken** (Ikkyo, Nikyo, Sankyo ..., Kote-Gaeshi, Kaiten-Nage, ...), **Rollen/Fallen**
- **Aikiken/jo:** Grundübungen, Stab-Kata, Schwert-Kata, Stab-Gegen-Schwert-Kata, Jodo-Grundübungen
- Aikido-Techniken und v.a. Stab-Kata **auf einem Fuß** machen (abwechselnd rechter/linker Fuß) für
 - (A) mehr Zentrierung zwischen den Füßen und dadurch eng stehen lernen
 - (B) mehr Gleichgewicht im Körpers und somit aufrechtere Haltung
 - (C) das insgesamt zur ruhigeren Gesamtbewegung führt (weil man sonst in der Geschwindigkeit zum Umkippen neigt)
- Treffgenauigkeit erhöhen durch **Treffübungen** auf z.B. hängenden Tennisball oder Punch-Ball (mit Stab/Schwert/Hand/Fuß). Ebenso: Knapp **vor Ziel stoppen**. Ggf. **Durchschlageübung** von (alten) Holzbrettern mit Schwert (Holz muss fest eingespannt sein. Vorsicht vor umherfliegenden Holzsplittern. Außerdem kann auch das Schwert brechen)
- **Videoanalyse** der eigenen Bewegungen auf folgende Kriterien:
 - gerade Haltung
 - Präzision bei der Ausführung
 - richtiger Hüfteinsatz, Timing im Zusammenspiel der Körperteile (Hüfte zuerst)
 - Timing beim Treffen (Zuerst der Treffer, dann setzt der Fuß auf; Treffer wegnehmen und nicht stehen lassen ...)

Vorübungen zum Aikido

- **Poi/Kiwido-Übungen:** Die Übungen beim Poi/Kiwido-Schwingen (ähnlich Feuerketten) sind dieselben wie bei **2-Schwert-Techniken**. Kiwido kann man sich sehr leicht aus 2 Tennisbällen bzw. Sockenknäul in Nylonstrümpfen herstellen. Alternativ zum Nylonstrumpf gehen auch lange, dünne Socken. Als Tennisball-Ersatz eignet sich auch ein gut zugeknotteter Gefrierbeutel befüllt mit Reis oder Sand. Ist aber härter, wenn man sich selbst trifft. Zweite Variante des Kiwido: Tennisball mit Schnur versehen.

Wohnzimmertaugliche Kiwido gibt's auch im Handel für 10-20 Euro

(Hinweis: schwere Feuerketten sind wieder eine Gefahr für die Möbel und insbesondere am Anfang für den eigenen Kopf).

Einfache Übungen (mehr im Internet oder in Büchern):

- Einfaches Schwingen
 - Körper um 180° drehen, Pois schwingen parallel weiter (Drehung erfolgt, wenn die Pois am höchsten oben sind)
 - Vor dem Körper überkreuzen (erst gleichzeitig, dann phasenverschoben)
- (Shiatsu-)Massagen um den Fingerdruck aus der Hüfte (!) zu üben, sowie das Meridian-System kennenzulernen.



Hilfsmittel

Gerade beim Trainieren alleine, ohne Partner, ist es sinnvoll zur Präzision und Kontrolle der Aktion ein Ziel bzw. etwas – soweit als möglich – »Interagierendes« im Raum zu platzieren. Selbstverständlich ersetzt das keineswegs einen richtigen Partner, aber es hilft auch die Vielfalt der Möglichkeiten zu erweitern und die Tristesse bis zum nächsten realen Training etwas zu überbrücken.

Hinweis: Verwendung, Bau etc. auf eigene Gefahr. Bitte alles so stabil auslegen bzw. befestigen, dass es insbesondere bei der Aktion nicht bricht, umstürzt oder herabfällt.

Aus dem Handel

(Amazon, Decathlon, Kwon, Ebay, Bauhaus-Online, ...)

Schlagkissen für die Wand
(Pratzen)
ca. 40-60 Euro



Boxsack (100-150 Euro)
+ optional Ständer (100 Euro)



Punchingball / Höhenverstellbarer
Standbox-Trainer,
ca. 40-100 Euro



Holzpuppe/Dummy
Ca.150-1000 Euro



Besenstil (Rundholz)
Bis 180 cm, ø 22-27 mm
ab 3 Euro



Kiwido (Vorübung 2-Schwert-
Techniken)
Ca. 10-20 Euro



Rohrschoner für Türkante
2m ca. 7 Euro



Einfache Varianten

Haken

Vertikaler Stab

ca. 160-180 cm lang
 \varnothing 2-3 cm

Arm aus Rundholz

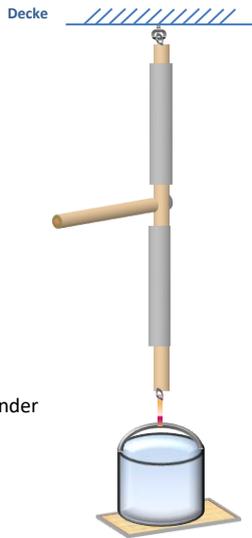
\varnothing 2-3 cm

Rohrschoner

(Hosen-)Gummi oder Expander

Eimer mit Sand oder
 Altpapier/Katalogen

(Filz-)Unterlage damit
 Fußboden nicht verkratzt



Alternativen:



Alternativen:



Alternativen:

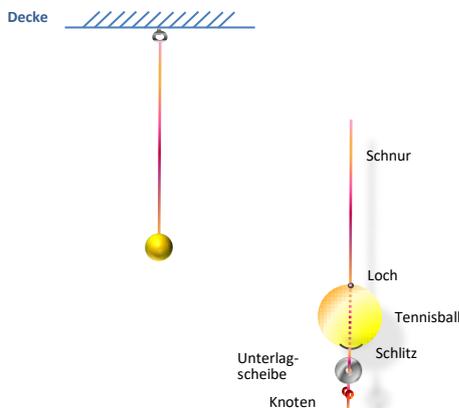


Zusammenbau

1. **Rundstab vertikal**, ca. 2-3 cm Durchmesser, 160-180 cm lang, oben und unten je einen Haken oder eine Öse einschrauben
2. **Den Arm** bestehend aus einem Rundholz mit ca. 2-3 cm Durchmesser und 50-60 cm Länge am vertikalen Rundstab befestigen. Dazu z.B. mit einem Forstner-Bohrer + Standbohrmaschine den Arm am Ende nach innen halbrund (konkav) fräsen, so dass er sich an den vertikalen Rundstab anschmiegen kann und sich das entstandene T mit einer stabilen Schraube von hinten festschrauben lässt. Stabiler ist es, beide Teile mit einem **T-Stück** aus Metall zusammenzuschrauben
 T-Verbinder: <https://www.amazon.de/Fenau-T-Verbinder-T-Stück-Winkel-Schneid-Schrauben/dp/B07G1Z6Q77>
 T-Rohr Messing, 1 Zoll = 2,54 cm und andere Größen: <https://www.amazon.de/T-St%C3%BCck-messing-blank-allseitig-Innengewinde/dp/B00IWXHA5U>
 T-Rohr Edelstahl: <https://www.amazon.de/dp/B016Y6RTA2>
Höhe des Arms: So einstellen, dass er etwas höher als Euer Ellbogen in Kamae (Grundhaltung z.B. bei Shomen) im Raum steht.
3. **Rohrschoner** oben und unten überstreifen. Falls er nicht so hält diesen durch aufschneiden und wieder zusammenkleben etwas verengen. Alternativ den Holzstab mit Ducktape verdicken oder beides mit Pattex verkleben.
4. Unten dem Ganzen etwas Halt geben, z.B. mit einem Sandeimer oder einem Saugnapf bzw. »Glasheber« bei glatter Oberfläche.

Alternative mit Sonnenschirmständer oder Christbaumständer

1. **Statt dem langen Rundholz** kann man auch eine **Gardinenstange** auf einem Sonnenschirmständer befestigen. Alternativ geht natürlich auch ein stabiles **PVC-Rohr** mit 25 oder 32 mm. Hier gäbe es auch die passenden T-Verbinder:
 PVC-Rohr: 25 oder 32 mm, z.B. <https://www.amazon.de/Rohrverbinder-Winkel-Kniestück-Muffen-T-Stück/dp/B017KYE92S>
 T-Verbinder 25 oder 32 mm, z.B. <https://www.amazon.de/Rohrverbinder-Winkel-Kniestück-Muffen-T-Stück/dp/B017KYE98W>
2. Alternativ kann man das Rundholz / Gardinenstange / PVC-Rohr in einen **Christbaumständer** stellen.

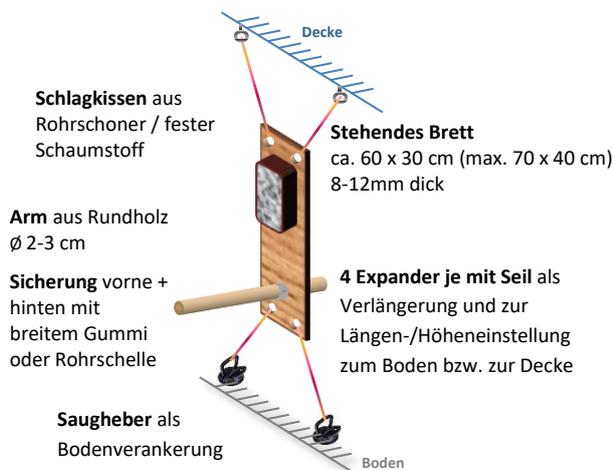
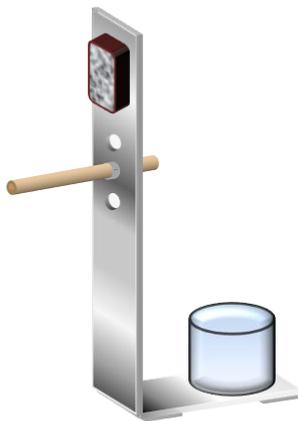
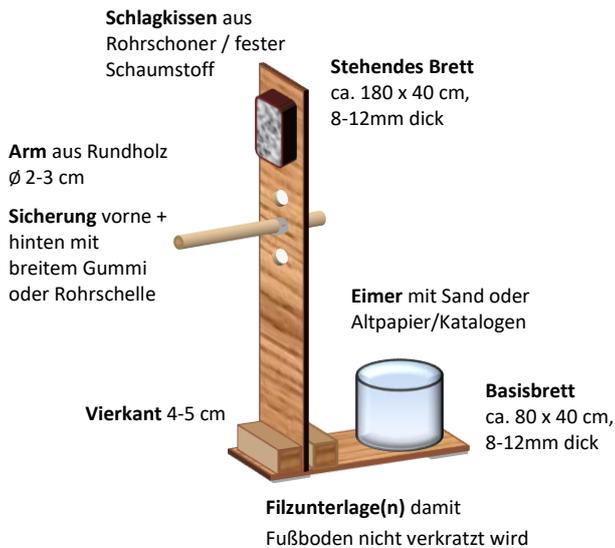


Tennisball am Haken

1. **Materialien:** Tennisball, ca. 150 cm Schnur, Unterlagscheibe mit kleinem Innenloch und ca. \varnothing 2 cm Außendurchmesser. In den Tennisball oben ein kleines Loch und unten einen Schlitz für die Unterlagscheibe reinmachen
2. Schnur durch Loch und Schlitz durchführen
3. Unterlagscheibe (alternativ größere Perle) anknoten und Schnur mit Unterlagscheibe durch Schlitz zurück in das Innere des Tennisballs ziehen

Achtung: Der Ball schießt beim darauf Schlagen an der Schnur durch den Raum und kann auch abfallen bzw. dann frei durch den Raum schießen. Also demgemäß wichtige Einrichtung wegstellen.

Komplexere Ständer



Zusammenbau Ständer zerlegbar

- 2 Bretter** aus Schichtholz/Sperrholz/Multiplex, ca. 8-12 mm dick: Stehendes Brett ca. 180 x 40 cm und Basis ca. 80 x 40 cm
Generell: Alle Kanten brechen, wegen der Verletzungsgefahr
- Das Schlagkissen** aus einem dicken Rohrschoner (1-2 Lagen) oder einem festeren Schaumstoff herausschneiden, ca. 30 x 20 cm (Din A4) und mit Pattex auf das stehende Brett oben aufkleben.
- Den Arm** aus einem Rundholz mit ca. 2-3 cm Durchmesser und 50-60 cm Länge am stehenden Brett befestigen. Dazu mit einem Forstner-Bohrer ein passendes Loch in das stehende Brett bohren, Arm durchstecken und mit 2 dicken Einmachgummis oder besser mit 2 Rohrschellen (evtl. sogar aus Kunststoff?) vorne und hinten gegen das Verrutschen sichern. Höhe: etwas höher als Euer Ellbogen in Kamae (Grundhaltung z.B. bei Shomen), für optionale Höhenverstellung evtl. gleich mehrere Löcher übereinander Bohren
- 2 Vierkanthölzer** mit ca. 4-5 cm Stärke als Aufnahme für das stehende Brett auf 40 cm Länge zurechtschneiden. Dann das erste Vierkantholz vorne entweder bündig oder mit ca. 5mm Abstand am Basisbrett von unten anschrauben. Schrauben unbedingt versenken, dass sie den Fußboden später nicht verkratzen! Dann das stehende große Brett am ersten Vierkant anlegen und das zweite Vierkantholz an das stehende Brett anstossen + festschrauben, so dass das stehende Brett fest sitzt aber noch entfernbar ist. Falls das stehende Brett später zu locker sein sollte, dieses einfach mit einer Lackschicht, Tesa oder Ducktape unten an der Klemmverbindung verstärken.
Tipp: Zum Anschrauben der Vierkanthölzer das ganze Konstrukt um 90° nach rechts oder links gekippt auf den Boden legen. So wird vor allem das lange stehende Brett ruhiger und wackelt nicht mehr rum.
- Filzunterlagen** zum Schonen des Fußbodens unterkleben, entweder an den vier Ecken oder gerne auch flächig.

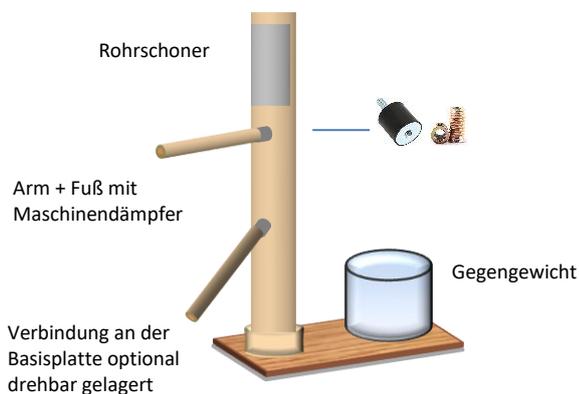
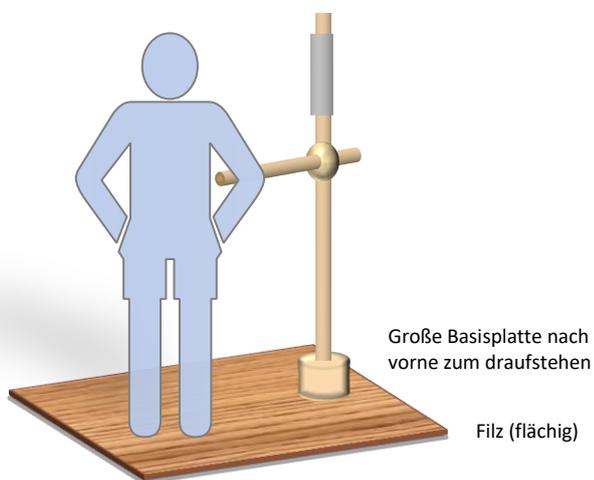
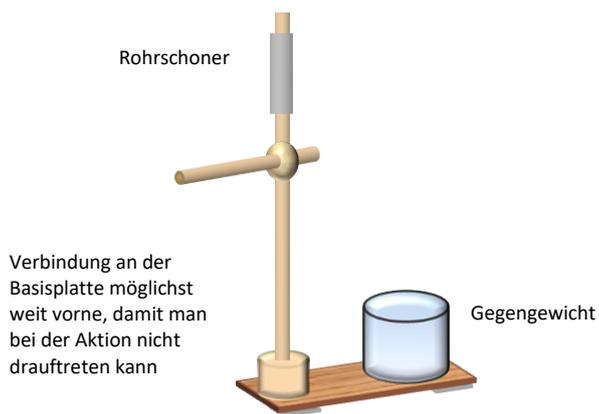
Alternative: Plexiglas/Metall – einteilig, nicht zerlegbar

- Statt der 2 Bretter** aus Schichtholz kann auch **Metall** oder **Plexiglas** verwendet werden. Beide Werkstoffe lassen sich biegen bzw. abkanten und man braucht daher 1 Blech mit 260 x 40 cm (180 cm + 80 cm) Plexiglas kann man mit einem Heißluftfön und einer Schablone biegen. Zudem gibt es Plexiglas transparent und in diversen Farben.

Modell Expander: klein, portabel, Nachgeb- und Rückfedereffekt

- Statt dem Ständer wird das **Hauptbrett und der Arm an 4 Expandern** aufgehängt. Zur Verlängerung bis zur Decke und dem Boden am besten Schnüre bzw. Seile verwenden. Damit lässt sich auch bequem die Höhe einstellen. Räumlichkeiten (Decken, Boden) müssen passen, damit man die Saugnäpfe bzw. die Deckenhaken anbringen kann.

Achtung: Bitte mit den Saugnäpfen etwas aufpassen. Es kann sein, dass sich bei Laminaten oder Lackierten Oberflächen die oberste Schicht mitsamt dem Saugnapf löst, wenn zu viel Zug drauf kommt. Sind ja alles nur zusammengeleimte Schichten und ein Lacküberzug. Lack kann ebenso abblättern.



Modell: Stange – mehrteilig zerlegbar

1. **Statt dem stehenden Brett** kann man auch einen **Stab (Gardinenstange)** verwenden. Um diese an der Basis zu befestigen benötigt man ein dickeres Rundholz mit 15-20 cm, dass auf die Basis von unten aufgeschraubt ist (Schrauben wie immer versenken). In dieses dickere Rundholz wird dann mit dem Forstner-Bohrer ein ca. 10 cm tiefes Loch gebohrt. Der Durchmesser sollte dem vertikalen Stab entsprechen, so dass dieser passgenau ein- und ausgesteckt werden kann. Statt der Gardinenstange aus Holz kann man auch **Kunststoffrohr** verwenden
PVC-Rohr: 25 oder 32 mm, z.B. <https://www.amazon.de/Rohrverbinder-Winkel-Kniestück-Muffen-T-Stück/dp/B017KYE92S>
T-Verbinder 25 oder 32 mm, z.B. <https://www.amazon.de/Rohrverbinder-Winkel-Kniestück-Muffen-T-Stück/dp/B017KYE98W>
2. **Kreuzverbindung der Stäbe** evtl. mit einer größeren Kugel herstellen. In die Kugel dazu mit dem Forstner-Bohrer und einer Standbohrmaschine zwei zueinander senkrecht stehende Löcher mit dem Durchmesser der Stäbe einfräsen und die Kugel mit ein paar Schrauben fixieren.

Tipp: Sollte ein Rundholz in der Aufnahme (Loch/Buchse) nicht mehr halten bzw. wackeln, bitte das betroffene Ende mit Tesa bzw. Isolierband o.ä. umwickeln, um den Stab an der Stelle etwas dicker zu machen.

Alternative: ohne Gegengewicht

1. In dieser Variante ist man **selbst das Gegengewicht**, da man auf dem Brett, das die Basis bildet, selbst draufsteht. Es sollte entsprechend größer sein, um die eigene Bewegungsfreiheit zu erhalten, idealerweise mindestens 1m x 1m, besser 1,50m x 1,50 m.
2. **Filz am besten flächig** unterkleben, dann verteilt sich das Eigengewicht besser am Fußboden

Alternative Deluxe: Stabiler (weniger portabel), mit Gummigelken

1. In dieser Variante nimmt man einen **stabileren vertikalen Balken**, ca. 15-20 cm. Für Naturfreunde eignet sich natürlich auch ein rustikaler Stamm (um Verletzungen zu vermeiden möglichst ohne Rinde).
2. Für die Arme hat man nun vielseitige Möglichkeiten der Montage, da man in verschiedenen Höhen und Winkeln Fixierpunkte anbringen kann. Die Arme sind zudem noch mit **Maschinendämpfer** (Gummi) montiert, so dass sie flexibel sind und man sie leicht wegdrücken kann. Um die Dämpfer zu montieren, ist ein **Insert** sinnvoll (Maschinengewinde der Dämpfer halten sonst schlecht im Holz)
z.B. Dämpfer: <https://www.amazon.de/sourcing-map-Außengewinde-Innengewinde-Schwingungsdämpfer/dp/B07MV7PHWP>
z.B. Insert: <https://www.amazon.de/Gewindeeinsatz-Legierung-Innensechskant-Schraube-Sortiment/dp/B07S177111>
3. Die Basisplatte ist optional noch **drehbar** mit dem vertikalen Balken verbunden, so dass alles horizontal rotieren kann. Bitte zur Kippstabilität stabile Basisplatte verwenden, Filz möglichst flächig unterkleben. Denn durch die Dicke des vertikalen Rundholzes wird alles sehr schwer. Wenn da umkippt, können entsprechende Schäden entstehen.
4. Als **Alternative zum Gegengewicht** kann man das ganze natürlich auch am Boden oder an der Wand **festschrauben**