



Concept Aikido op anderhalve meter.

Inleiding

Dit concept is tot stand gekomen mmv het bestuur van Aikido bond Nederland, de technische raad van eerder genoemde en vormgegeven naar de informatie zoals verstrekt in de “Masterpresentatie Bondsdirecteuren” en dan met name het gedeelte voor contactsporten door dhr. Richard Kaper.

NB: Onderstaande zaken zijn suggesties/aanbevelingen die gedaan worden op basis van de (steeds wisselende) informatie van het RIVM en NOC*NSF. Zeer belangrijk is het om alle zaken goed te checken met de eigen gemeenten en ze zo veel mogelijk toe te spitsen op de eigen situatie van de verschillende dojo's. Elke populatie is anders van leeftijdsindeling en ook de individuele meningen van de individuele Aikidoka moeten worden meegenomen. Wil men wel onder deze omstandigheden weer volledig aan de slag??

Extra aandacht dienen we te hebben voor de ouderen en de fysiek zwakkeren in onze groepen. De uitwerking daarvan ligt echter bij de dojhouders, aangezien die hun eigen situatie het beste kennen.

Introductie praktijk

De oefenvormen bij de verdedigingskunst Aikido vallen grofweg in drie delen uiteen, te weten ongewapend, het werken met (houten) wapens (in 2-tallen of solo) en de individuele werkvormen (aikitaiso en meditatie).

1. Het trainen op 1 ½ meter met wapens, het houten zwaard (Bokken 100 cm) en de houten stok (Jo 130 cm) lenen zich door hun lengte gemakkelijk voor het trainen op de juiste afstand. Wanneer de trainende koppels voldoende uit elkaar staan en er geen Kiai (schreeuw) gebruikt wordt, passen deze vormen goed in de 1 ½ meter strategie.
2. De ongewapende vorm zou kunnen goed plaatsvinden, omdat de beoefening van het Aikido geen zgn. cardio beoefening is en de respiratoire belasting relatief laag is. Dit zorgt voor een lage verspreiding van schadelijke elementen (weinig zweet/hijgen). Eventueel m.b.v. extra beschermende middelen (bijv. mondkapjes etc.) zou de kans op besmetting nog kleiner kunnen worden.
3. Voor alle individuele werkvormen/solo oefeningen kan zelfs meer afstand genomen dan de benodigde 1 ½ meter en deze zullen dan ook onveranderd kunnen worden aangeboden en beoefend.

Aanvullend is het van belang dat de positie van het Aikido als contactsport in ogenschouw wordt genomen. Aikido kent geen competitie en geen onderlinge wedijver, dientengevolge zal het veel makkelijker zijn het persoonlijk gemoed en de onderlinge werksfeer tijdens de trainingen zo te controleren dat deze uitstekend past binnen de 1 ½ meter filosofie.



Logistiek.

Mogelijkheden om toch te trainen in groepsverband/dojo

- Trainingsvormen zoals boven omschreven. Deelnemers letten zeer goed op de in acht te nemen afstanden en worden hierbij geholpen door het aanbrengen van markeringen op de vloer (middels matteneilanden of lijnmarkeringen).
- Bij de beoefening van Jo-dori (afpakken van de stok) dient een kant van de Jo gemerkt te worden met tape, zodat elke partner zijn/haar eigen kant heeft.
- De nadruk in de lessen zal nog meer dan anders verschuiven naar die oefenvormen die passen in de 1 ½ meter strategie.
- Training zo mogelijk in vaste koppels per les, zo mogelijk volgens een rooster/afpraak.
- Voorafgaande aan en na afloop van de training dienen beide partners hun handen en hun wapens te ontsmetten met daarvoor meegebrachte middelen.

Aandachtspunten voor Leraar/Dojo/Vereniging

- Met niet meer mensen een training bijwonen dan waarmee er ruime afstand in acht genomen kan worden.
- Maak afspraken met leden over wie wanneer naar de training komt, zo nodig volgens een vastgesteld rooster.
- Werken zonder Kiai (schreeuw/kreet), in verband met mogelijke verspreiding van schadelijke elementen.

Hoe te training in een sportzaal algemeen

- Eilanden maken van matten (2X2 of 2X4meter) met een tussenruimte van 1,5 meter of anderszins aangebrachte markeringen.
 - Hou rekening met ruimte voor de leraar.
 - Indeling van de ruimte vooraf bepalen.
- Intekelijsten maken, zodat het aantal deelnemers niet meer dan het max toelaatbare wordt. Voorkomt ook dat mensen voor niks komen en maakt zaken controleerbaar. Eventueel werken met een rooster.
- Omkleden/douchen wordt bij voorkeur thuis gedaan.

Hygiëne

- Iedereen neemt een eigen schoonmaakset mee, hiermee worden gebruikte matten schoon gemaakt. (schoonmaak spuitbus o.i.d.) meerdere per zaal/locatie.
- Zaal inclusief matten vooraf en of achteraf schoonmaken.
- Matten schoonmaken tussen het wisselen van partner i.v.m. mogelijke besmetting via transpiratie op de grond.
- Schoonmaken wordt ritueel aangepakt net als de traditionele groet.



Aikido Bond Nederland – Tijdelijk Anders Sporten

Aandachtspunten op reguliere locaties (gymzaal)

- Routing binnen het gebouw. Gangen zijn vaak niet berekend op het passeren met 1,5 meter afstand. Zo mogelijk via de hoofdingang naar binnen en via nooduitgang naar buiten.
- Wisseling van groepen, afspraken maken over de wisseltijd die nodig is tussen de groepen.
 - Eventueel coördinator aanstellen.
 - Afspraken over routing rondom de trainingslocatie, het liefst in een eenrichtingsverkeer situatie.

Calamiteiten

- In geval van (sport) ongevallen moet er een routing zijn voor de hulpdiensten, die aan dezelfde eisen voldoet als die voor de andere deelnemers aan het evenement, dus met in achtneming van de juiste afstand. Deze moet ook buiten al worden aangegeven voor deze hulpdiensten.

Aandachtspunten grotere evenementen/stages

- Routing binnen en buiten het gebouw duidelijk aangeven. De bestaande faciliteiten zijn niet berekend op het passeren met 1,5 meter afstand. Zoveel mogelijk 1 richtingsverkeer toepassen. Op een plek het gebouw in, via een andere weg eruit.
- Bij kaartverkoop, uitsluitend van te voren (online) betalen, zodat de wachtrijen zo kort mogelijk zijn. Geen enkele cash gelduitwisseling ter plekke en werken met kassa afscherming (plexiglas).
- Duidelijke markeringen aanbrengen, zodat er geen misverstanden ontstaan. Denk aan mogelijke buitenlandse bezoekers!
- Wisseling van groepen, liefst iedereen thuis omkleden. De wisseltijd die nodig is tussen de groepen vaststellen en laten controleren door een team van vrijwilligers.
- Op aankondigingen al duidelijk laten weten wat men te wachten staat.

Zaal indeling

- Vaste “matteneilanden” neerleggen en trainen met vaste partners, zonder wisselingen.
- Genoeg ruimte tussen de eilanden i.v.m. instructies door de leraar.
- Elk eiland voorzien van reinigingsmiddelen voor handen en wapens.
- Vrijwilligers die mensen wijzen op de gewenste zaken.

Na 1 juli (contactsporten weer actief)

- De gebruikelijke wisseling na fysiek contact tijdens de training achterwege laten.
- Dit i.v.m. de mogelijke besmettingskans via transpiratie via de mat. Eerst de mat schoon, dan pas wisselen van partner.

Advies over buitenlandse Zomerscholen bezoeken

Naar aanleiding van vragen over Aikido Zomerscholen in het buitenland hebben we een aantal adviezen en aandachtspunten.



Aikido Bond Nederland – Tijdelijk Anders Sporten

De regels in landen binnen en buiten Europa verschillen nogal. Ga je naar een Aikido Zomerschool in het buitenland houdt dan rekening met de volgende adviezen.

- Mag u vrij reizen naar uw bestemming en de landen waar u doorheen reist? Zie reisadvies van Ministerie van buitenlandse zaken.
<https://www.nederlandwereldwijd.nl/reizen/reisadviezen>
- Wat zijn de regels op uw bestemming m.b.t. corona test en quarantaine. Zie reisadvies van Ministerie van buitenlandse zaken. Hou de informatie van het ministerie in de gaten voor de laatste informatie.
- Vraag aan de organisatie wat wel en niet mag tijdens de Aikido zomerschool. Wel fysieke training en op welke afstand, of alleen wapentraining? Maar ook zaken omtrent het verblijf al dan niet op de zomerschool locatie zelf.
- Bij een nieuwe uitbraak kan de lokale overheid opnieuw (reis)bependingen opleggen. De Nederlandse overheid haalt geen reizigers terug. Uw reis is uw eigen verantwoordelijkheid.
- Let op uw eigen fysieke lichamelijke conditie. Na 3 maanden minder of weinig fysieke training is het lichaam sneller vermoeid en niet meer gewend om 4 tot 8 uur te trainen.
- Neem bij terugkeer gepaste maatregelen m.b.t. tot de veiligheid van uw medemens en mede-Aikidoka's. Heeft u met fysiek contact Aikido of een andere sport beoefend zorg dan dat u geen corona symptomen hebt als zijnde koorts, hoesten, niesen, benauwdheid voordat je in de eigen dojo gaat trainen.
- Overleg met je dojo-houder hoe er in de dojo wordt geoefend, dat kan anders zijn dan je gewend bent of tijdens de zomerschool hebt ervaren.

Marc Jongsten,

Dojohouder Aikido Centrum Leiden

Bestuurslid Aikido Bond Nederland