

## Uchi Deshi Programm

In den traditionellen japanischen Künsten ist es seit jeher Brauch, dass sich besonders engagierte Schüler voll und ganz dem Studium ihrer Kunst widmen, indem sie direkt in der Schule und bei der Familie ihres Lehrers leben (ähnlich der europäischen Tradition der HandwerkerGesellen).

Anders als die sogenannten *soto deshi*, d.h. Schüler die außerhalb der Schule wohnen und diese nur zu bestimmten Unterrichtszeiten besuchen, sind *uchi deshi* als Hausschüler Teil des gesamten Alltags der Schule und des Lehrers. Weit über die technischen Fertigkeiten hinaus wird so eine wesentlich komplettere Übertragung der Tradition der Schule und der Kunst ermöglicht. *Isshin den shin* - Herz zu Herz - ist der japanische Ausdruck für die wortlose Übertragung der Essenz der Schulung durch Resonanz mit der Energie bzw. Schwingung (dem *kiai*) des Lehrers.

Das Ki Aikido Dojo Rodgau bietet engagierten Aikido Schülern beginnend ab Januar 2015 die Möglichkeit, für einen längeren Zeitraum als Hausschüler (*uchi deshi*) im Dojo zu leben und sich voll und ganz dem Studium des Shinshin Toitsu Aikido zu widmen. Der Dojo Sensei lebt mit seiner Familie auf dem selben Grundstück, und kann sich so neben dem regulären Unterricht und seinem eigenen Studium täglich intensiv der Ausbildung der Hausschüler widmen. Den Hausschülern stehen eigene kleine Wohnbereiche zur Verfügung; außerdem sind Duschen und WC, eine kleine Küche mit Kühlschrank und Kochplatten sowie ein Aufenthaltsraum vorhanden.

Unser Uchi Deshi Programm steht allen Aikidoka (Mindestalter 18 Jahre) mit mindestens einjähriger Trainingserfahrung offen. Eine Vorbildung in Shinshin Toitsu Aikido (Ki Aikido) ist sinnvoll aber nicht zwingend erforderlich - allerdings muß dann der Bewerber ein glaubhaftes Interesse am Studium des Shinshin Toitsu Aikido zeigen und als Voraussetzung für die Schulung der Ki Society beitreten. In jedem Fall wird neben dem ausgefüllten Bewerbungsformular für das Uchi Deshi Programm auch um ein Empfehlungsschreiben des bisherigen Lehrers gebeten.

Der Zeitraum des Aufenthalts kann individuell geplant werden, allerdings ist eine reguläre Mindestdauer von einem Monat vorgesehen. Bei längerfristigen Aufenthalten ist es nach Absprache auch möglich, dass der Hausschüler einem Nebenjob oder einer Berufsausbildung außerhalb nachgeht um sich die Zeit hier als Hausschüler zu finanzieren. Dies hat jedoch einen verringerten Trainingsplan zur Folge, was die Entwicklung während der Zeit im Uchi Deshi Programm verlangsamt. Ideal wäre es daher, wenn man sich auf seine Zeit als Hausschüler auch finanziell vorbereitet und etwas spart - so kann man die Zeit als Hausschüler optimal und ohne Ablenkung nutzen.

Wer sich für das Uchi Deshi Programm bewirbt sollte sich der Bedeutung dieses Schrittes bewusst sein. Sich diesem Weg voll und ganz zu widmen ist sicher eine ganz wertvolle und nützliche Erfahrung mit vielen schönen Seiten - es wird aber auch sicher nicht immer leicht sein. Tägliches Üben, auch alleine, immer wiederkehrende Routinearbeiten wie z.B. das Putzen, und das Fernsein von Freunden und Familie, können durchaus mal das Durchhaltevermögen und die psychische Stärke testen - aber letztlich ist auch das Teil dieser Erfahrung und ein wichtiges Element an dem man wachsen kann.

# Programm Details

## Aufnahmebedingungen

- Das Mindestalter ist 18 Jahre.
- Ein guter gesundheitlicher Gesamtzustand, der ein Training von 4 Stunden täglich (und manchmal mehr) erlaubt. Sollten Zweifel bestehen, bitte vorher einen Arzt konsultieren. Es wird jedoch niemand überfordert und das körperliche und geistige "Fitness"-Niveau entwickelt sich natürlich auch mit der Zeit des Trainings.
- Eine gültige Krankenversicherung während der gesamten Zeit der Teilnahme.
- Eine abgeschlossene Schulausbildung (mindestens Realschulabschluss).
- Die finanziellen Mittel für die Programm-Kosten, die eigene Versorgung mit Nahrung, für eventuelle Kosten für Reinigung, Waschen, Bahnfahrkarten etc. müssen gesichert sein.
- Bewerber müssen ein Empfehlungsschreiben ihres derzeitigen Aikido-Lehrers vorlegen. Mitglieder der Ki Society benötigen das Einverständnis ihres Head Instructors für die Teilnahme an diesem Programm. Aikidoka, die nicht Mitglied der Ki Society sind, müssen vor Aufnahme des Trainings im Uchi Deshi Programm Mitglied der Ki Society werden.
- Aus dem Bewerbungsschreiben sollten die Gründe für die Bewerbung für das Uchi Deshi Programm ersichtlich werden. Der Bewerber muss das Ki Aikido Dojo Rodgau mindestens einmal besuchen und an einem Probetraining teilnehmen. Der Sensei wird dann ein Interview mit dem Bewerber führen und über die Aufnahme in das Programm entscheiden.

## Trainingsplan

- Die Uchi Deshi nehmen an allen Trainingseinheiten und Seminaren des Dojos teil. Zusätzlich findet Montag bis Freitag täglich ein 1,5-stündiges Uchi-Deshi Training statt.
- Uchi Deshi praktizieren außerdem täglich (mindestens) eine Stunde Ki-Atmung und -Meditation. Das Dojo steht den ganzen Tag für weiteres eigenes Üben zur Verfügung. Zeiten in denen Sensei seine eigenen Übungen alleine im Dojo machen will, sind dabei jedoch unbedingt zu respektieren.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:30-10:00 Uchi Deshi Training	8:30-10:00 Ki & Aikido	8:30-10:00 Uchi Deshi Training	8:30-10:00 Ki & Aikido	8:30-10:00 Uchi Deshi Training	8:30-10:00 Sensei im Dojo	8:30-10:00 Sensei im Dojo
	11:30-13:00 Uchi Deshi Training		11:30-13:00 Uchi Deshi Training		10:30-12:00 Ki & Gesundheit	
15:45-17:15 Sensei im Dojo	16:30-18:00 Sensei im Dojo	16:30-18:00 Sensei im Dojo	16:30-18:00 Sensei im Dojo	16:30-18:00 Sensei im Dojo		
17:30-18:30 Japanische Sprache						
19:00-20:00 Ki 20:00-21:00 Aikido		19:30-21:00 Ki & Aikido		19:00-20:00 Ki 20:00-21:00 Aikido		

## **Kosten**

- Die Gebühren für Unterkunft und Training sind pro Monat 250 €. Bei kürzeren Aufenthalten:
  - eine Woche: 100 €
  - zwei Wochen: 180 €
  - drei Wochen bis ein Monat: 250 €
- Die Gebühren sind am Anfang der vereinbarten Zeit zu zahlen. Bei langfristigen Aufenthalten sind die monatlichen Gebühren am Anfang jedes Kalendermonats zu zahlen. Einmal gezahlte Gebühren werden bei vorzeitigem Beenden des Programms (aus eigener Entscheidung oder wegen Ausschluß) nicht erstattet.
- Falls erforderlich, kostet der (lebenslang gültige) Eintritt in die Ki Society einmalig 30 €. Anschliessend anfallende jährliche Mitgliedsgebühren für die Ki Society werden für die Dauer des Programms (bzw. für die Dauer der Dojo-Mitgliedschaft) vom Dojo getragen.
- Kosten für Seminare mit eingeladenen Lehrern sowie für auswärtige Seminare sind extra zu zahlen. Ebenso sind anfallende Gebühren für Ki und Aikido Graduierungen der Ki Society vom Teilnehmer selbst zu tragen. Notwendige Trainingsutensilien wie Aikido-Anzüge, Hakama, Zori, Jo und Bokken bringt der Teilnehmer mit bzw. besorgt sich diese auf eigene Kosten.
- Die Teilnehmer besorgen sich ihre Lebensmittel selbst und kochen auch selbst in der Dojo Küche. Bitte die dafür notwendigen Geldmittel einplanen. Weitere Kosten müssen eingeplant werden für Bus/Bahn-Fahrkarten, Waschsalons bzw. Reinigung, sowie Taschengeld für etwaige Freizeitaktivitäten.

## **Verhaltensregeln**

- Für die Uchi Deshi hat das Training aller Aspekte des Shinshin Toitsu Aikido oberste Priorität.
- Gleichzeitig ist der gesamte Alltag Teil des Trainings. Die Lehre findet in allen Aspekten des täglichen Tuns und Verhaltens Anwendung - die wahre Entwicklung des Schülers spiegelt sich in den kleinsten Details des Alltags, und nicht nur in der technischen Qualität des Aikido auf der Matte. Aufmerksamkeit, Verantwortung, Mitdenken, Sehen was zu tun ist, Rücksichtnahme, Willenskraft, Geduld, Ausdauer, anderen helfen, anderen keine Ratschläge aufdrücken ... um es kurz zu sagen: Bewahre den Einen Punkt, Ki fließt! Dann wirst Du immer das Richtige tun!
- Uchi Deshi repräsentieren in ihrem Verhalten und Auftreten nicht nur den Weg, dem sie sich gewidmet haben, sondern auch das Dojo und den Sensei. Sei bescheiden, höflich und stets aufmerksam, so dass Du den Umständen entsprechend handeln kannst. Rede nie schlecht über Ki Aikido, das Dojo, seine Mitglieder oder Sensei. Rede nie schlecht über andere Kampfkünste oder Wege und akzeptiere andere Ideen und Meinungen. Gehe den Weg, den Du gewählt hast, ohne Zweifel oder Zögern.
- Die Uchi Deshi sind verantwortlich, dass eine halbe Stunde vor regulären Unterrichtseinheiten das Hofeingangstor und die Dojotür geöffnet und das Licht im Dojo angeschaltet wird. Wenn der letzte auswärtige Teilnehmer nach dem Training das Gelände verlassen hat, sorgen die Uchi Deshi dafür, dass das Licht im Dojo ausgeschaltet und die Dojotür und das Hoftor wieder verschlossen werden.

- Uchi Deshi nehmen an allen Trainingseinheiten teil. Sollten sie einmal gesundheitlich nicht dazu in der Lage sein, ist der Sensei rechtzeitig vorher zu informieren.
- Uchi Deshi üben täglich selbständig (mindestens) eine Stunde Ki-Atmung und -Meditation. Wer dies noch nicht gewohnt ist, arbeitet unter Senseis Anleitung stetig darauf hin.
- Eine Stunde pro Woche (siehe Trainingsplan) findet Japanisch-Unterricht unter Leitung der Dolmetscherin und Sprachlehrerin Frau Dr. Monika Lubitz statt.
- Sensei hat täglich eine Zeit wo er das Dojo für eigene Übungen nutzt (siehe Trainingsplan oben) - diese Zeiten (und weitere wenn entsprechend gewünscht) sind unbedingt zu respektieren. Ansonsten steht das Dojo den Uchi Deshi zu allen anderen Zeiten für das eigene selbständige Üben zur Verfügung (aber bitte die Nachtruhe für Anwohner und Nachbarn beachten (kein Kiai)).
- Die Uchi Deshi sind verantwortlich, dass sich alle Dojo-Räumlichkeiten und der Weg zum Dojo durch Hof und Garten stets in einem ordentlichen und sauberen Zustand befinden. Sie stellen sich (in Absprache mit Sensei) einen Plan der verschiedenen Arbeiten auf. Sind außerplanmäßige Reinigungsarbeiten nötig - so wird einfach das Nötige getan.
- Uchi Deshi sorgen dafür, dass sie verfügbar sind, sollte Sensei sie für Arbeiten am Dojo und auf dem Gelände, oder für ein extra Training, benötigen. Sollte das Verlassen des Dojo-Geländes für Besorgungen nötig sein, bitte den Sensei informieren.
- Die Uchi Deshi besorgen sich ihre Lebensmittel selbst und kochen selbst in der Dojo-Küche. Die Küche und der Aufenthalts- und Essensraum sind stets in einem ordentlichen und sauberen Zustand zu halten. Essen und Essensreste immer sofort entsprechend verstauen bzw. entsorgen.
- Die Uchi Deshi haben jeweils ein kleines Zimmer auf dem Dachboden für ihre persönlichen Sachen und zum Schlafen. Dafür sind eine eigene Campingmatte, Schlafsack und ein Kopfkissen mitzubringen. Da die Zimmer nicht geheizt sind (und im Hochsommer sehr warm werden können), kann bei extremen Wetterbedingungen ausnahmsweise im Dojoraum auf der Matte übernachtet werden. Lebensmittel und Getränke sollten in der Küche aufbewahrt werden - im Dojo auf der Matte sind sie generell nicht gestattet.
- Uchi Deshi setzen ein Beispiel in ihrem Verhalten und Auftreten. Der Sensei und alle Dojomitglieder werden mit Respekt behandelt. Hinweise und Korrekturen durch Sensei werden nach bestem Vermögen umgesetzt - Widerworte und ausweichende oder rechtfertigende Kommentare sind unangebracht und zeugen von mangelnder Lernbereitschaft und im Weg stehendem persönlichen Ego.
- Jeder Aikidoka hat andere Voraussetzungen, Vorkenntnisse, körperliche und geistige Fähigkeiten, Gründe für das Studium des Ki Aikido. Diese müssen respektiert werden. Wettstreit und zur Schau Stellen persönlichen Egos sind hier fehl am Platz. Es ist die Verantwortung jedes Einzelnen, weder andere noch sich selbst zu verletzen.
- Die Trainingsbekleidung ist stets sauber und in ordentlichem Zustand, die Finger- und Fußnägel sind kurz, die Hände und Füße vor Trainingsbeginn gewaschen, etc. - so dass andere Trainingsteilnehmer sich an den Uchi Deshi ein Beispiel nehmen können.
- Auf dem gesamten Dojogelände und in allen Räumen ist das Rauchen verboten (ebenso stark riechende Deos oder Parfüms). Alkoholkonsum sollte möglichst vermieden werden - ein Uchi

Deshi muss jederzeit einsatzbereit sein. Der Konsum von Rauschmitteln ist strikt untersagt und führt zum sofortigen Ausschluss vom Uchi Deshi Programm.

- Schmerzmittel sollten nur wenn unbedingt nötig eingenommen werden - und dann ist stets der Sensei zu informieren, da Schmerzmittel das Körpergefühl und damit das Training beeinträchtigen. Sollten gesundheitliche Beschwerden bestehen bitte umgehend den Sensei informieren. Eventuell muss ein Arzt aufgesucht werden, es kann unterstützend Kiatsu gegeben werden, und eventuell muss das Training angepasst werden.
- Religiöse und andere Lifestyle Präferenzen sind privat und sollen das Training, den Dojo-Betrieb und die anderen Dojo-Mitglieder nicht beeinflussen.
- Hobbies und andere Freizeitaktivitäten dürfen das Training und die Erfüllung der täglichen Aufgaben des Uchi Deshi nicht behindern. Im Zweifel dies bitte vorab mit dem Sensei abklären.
- Freizeit außerhalb des Dojo-Geländes für Besorgungen, Sightseeing oder Erholung ist in Absprache mit dem Sensei möglich, aber generell nur soweit dies nicht mit dem Training und den anderen Pflichten kollidiert. Auswärtige dringende Familien- oder Behördenangelegenheiten dürfen natürlich geregelt bzw. wahrgenommen werden - bitte den Sensei möglichst frühzeitig informieren. Generell sollte nie die Situation eintreten, dass Sensei nicht weiss wo ein Uchi Deshi sich aufhält.
- Uchi Deshi können Gäste nur in Absprache mit Sensei empfangen.
- Auswärtige Übernachtungen sind nur in den oben erwähnten abgesprochenen Ausnahmefällen vorgesehen (und natürlich bei auswärtigen Seminaren). Uchi Deshi regeln ihre Schlafenszeiten so, dass sie am nächsten Tag fit und wach sind. Regeneration und die nächtliche Auffrischung durch universelles Ki sind unabdingbar...
- Grobe bzw. wiederholte Verletzungen der Verhaltens- und Trainingsregeln führen zum Ausschluss aus dem Uchi Deshi Programm. Bewerber für das Uchi Deshi Programm prüfen daher vorher eingehend, ob ihr Wille diesen Weg zu gehen stark genug ist, mit der einen oder anderen Schwierigkeit fertig zu werden. Wie bei jeder Sache im Leben, der man sich mit voller Hingabe widmet, sind große Resultate möglich. Heute vieles noch nicht zu können ist nicht schlecht, sondern stellt ein großes positives Potential dar was man alles noch lernen kann. Ist der erste Schritt getan, braucht man nur noch weiter zu gehen...

Ich erkenne die obigen Bedingungen mit meiner Unterschrift an und verpflichte mich mein Bestes zu geben.

Name Teilnehmer: \_\_\_\_\_

Ort und Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift Teilnehmer: \_\_\_\_\_

## Antrag zur Aufnahme in das Uchi Deshi Programm des Ki Aikido Dojo Rodgau

Persönliche Daten	Name	Vorname	Geschlecht	
	Geburtsdatum	Geburtsort, Land	Nationalität	
	Heimanschrift	Telefon Mobil	Email	
	Muttersprache	weitere Sprachen und deren Beherrschung (fließend, Schulwissen, nur Grundkenntnisse)		
Ausbildung & Beruf	Schulabschluß - Art der Schule	Name und Ort der Schule	Datum des Abschlusses	
	Ausbildung - Bezeichnung und Art des Abschlusses	Name und Ort der ausbildenden Institution/Unternehmen	Datum des Abschlusses	
	Studium - Bezeichnung und Art des Abschlusses	Name und Ort der ausbildenden Institution	Datum des Abschlusses	
	Berufserfahrung...			
Aikido Erfahrung	Aikido seit	derzeitiger Aikido Grad (Datum)	derzeitiger Ki Grad (Datum)	
	derzeitiges Dojo	derzeitiger Sensei (Empfehlungsschreiben!)	Mitglied Ki Society ? (Mitglieds-Nr. & Datum)	
	Aikido Verband (wenn nicht Ki Society)	Erfahrung in oder derzeitige Ausübung von anderen Kampfkünsten / Meditationswegen		
Daten zum Uchi Deshi Programm	Kontaktperson im Notfall	Anschrift Kontaktperson	Email / Telefon Kontaktperson	
	Gewünschter Beginn der Teilnahme	Voraussichtliches Ende der Teilnahme	Dauer	
	Finanzierung der Teilnahme gesichert? Nötige Nebenbeschäftigung zur Finanzierung? Parallel laufende Ausbildung?		Kosten der Teilnahme	
	Bestehende gesundheitliche Probleme, die das Training beeinträchtigen könnten?			
Datum / Unterschrift Antragsteller		Bestätigung Olaf T. Schubert Sensei		

Besondere Vereinbarungen:

---



---



---



---