

Trainingszeiten

Mo. 19:30-21:30 Erwachsene und
Jugend ab 13 J.

Do. 18:00-19:20 Kinder 9-13J.

Do. 19:30-21:00 Erwachsene und
Jugend ab 13 J.

Trainiert wird in der Mehrzweckhalle,
Jahnstr.2, 67136 Fußgönheim

In den Schulferien findet kein Training
statt.

Gäste und Neueinsteiger sind zu jedem
Training willkommen.
Im Kindertraining sind die Plätze
begrenzt. Bitte vorher nachfragen.



Kontakt

Annette Kreiner Tel: 06237 / 60394
Stefan Behr Tel: 06322 / 791179
mail: info@aikido-im-atelier.de

www.aikido-im-atelier.de

**Dojo: Mehrzweckhalle
Jahnstr. 2, 67136 Fußgönheim**



AIKIDO



Aikido im Atelier e.V.

Mehrzweckhalle, Fußgönheim

AI

Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die es erst seit etwa 100 Jahren gibt. Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, war Meister verschiedener traditioneller Budokünste. Er vereinigte diese Disziplinen und entwickelte daraus die runden fließenden Bewegungen des Aikido.



Das Wichtigste war für ihn, dass nicht Kampf und Sieg, sondern Harmonie und Ehrfurcht vor dem Leben alleine zu einem dauerhaften Frieden führen können.

Im Mittelpunkt der Ai Ki Do-Bewegungen steht die Lehre von der Urkraft Ki, der Lebensenergie. Sie versetzt uns in die Lage, mit äußerer Ruhe und innerer Gelassenheit die aggressive Kraft eines Angreifers zu lenken und den Konflikt zu lösen, bevor er sich voll entfaltet.

KI

Im Dojo (japanisch: Übungsraum) üben Anfänger und Fortgeschrittene, Männer und Frauen jeden Alters gemeinsam.



Das Training setzt sich zusammen aus einer kurzen Meditation, aus Gymnastik, Atemübungen, Fallschule und dem Üben verschiedener Angriffs- und Verteidigungstechniken. Geübt wird immer paarweise in ständig wechselnden Rollen, d.h. jeder ist einmal Angreifer (uke) und einmal Verteidiger (nage).

Ziel der Übungen ist es, neben dem körperlichen Training, auch die Situations-Wahrnehmung zu verfeinern um angemessen zu reagieren.

DO

Aikido ist eine Kampfkunst und ein Weg (Do) zur eigenen geistigen Entwicklung, es verzichtet deswegen auf Konfrontation oder Wettkampf.

Das ist auch im Training deutlich zu spüren.



Jeder, der Aikido trainiert, kann aber nach seinen Kenntnissen und Fähigkeiten Prüfungen ablegen und damit für sich die Stufen seiner Entwicklung dokumentieren. Es gibt jedoch nur die Gürtelfarben weiß (Schüler) oder schwarz (Dan-Träger).

Wer Lust hat, Aikido einfach mal auszuprobieren ist herzlich eingeladen. Zum Üben reicht anfangs ein Trainingsanzug.