

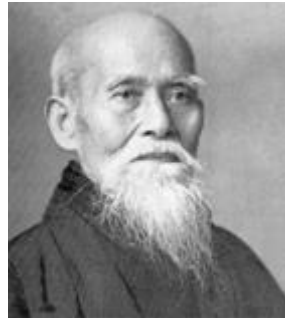
WAS IST AIKIDO?

AIKIDO ist eine japanische Kampfkunst, deren Wurzeln bis ins Mittelalter zurückreichen. Entwickelt wurde AIKIDO von Morihei Ueshiba, der ein anerkannter Meister in allen wichtigen Budo-Disziplinen war. Er kombinierte Techniken aus den verschiedenen Kampfkünsten, besonders aus dem Stock- und Schwertkampf und entwickelte daraus neue Bewegungen.

合
氣
道

So wurde ein **Weg (Do)** geboren, sich zu verteidigen ohne aggressiv oder zerstörend, sehr wohl aber wirksam zu sein. Im AIKIDO wird unsere **Kraft (Ki)** in **Harmonie und Einklang (Ai)** mit dem Angriff gebracht. Der Angriff wird nicht abgeblockt, sondern umgelenkt, und so sehr wirksam abgewehrt.

Man kann sagen, **AIKIDO ist die friedliche Kampfkunst der alten Samurai.**



"Der Angreifer soll nicht besiegt oder zerstört werden, sondern er wird so geführt, dass er seine feindliche Einstellung aufgibt."

Morihei Ueshiba (1883 - 1969, Gründer von Aikido)

DAS TRAINING UMFASST

Gymnastik, Dehnungs- und Atemübungen, Abrollen und das Üben der eigentlichen AIKIDO-Techniken. Je nach Fortschritt werden sie zunächst langsam, später immer dynamischer und bewegungsintensiver ausgeführt.

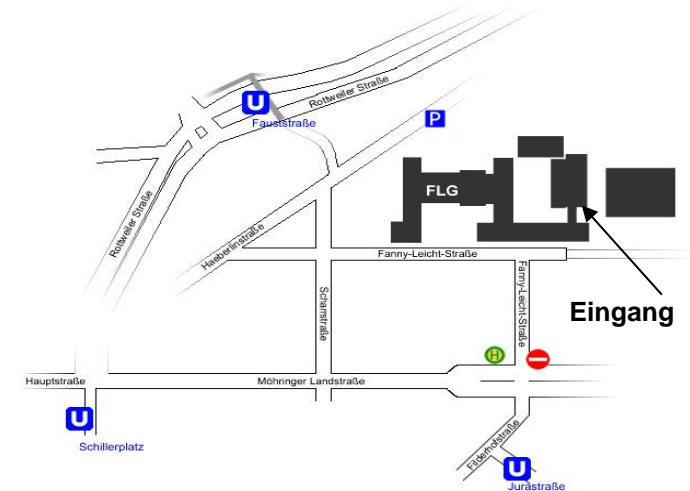
Im AIKIDO gibt es weder Sieger noch Verlierer und somit auch keinen Wettkampf, da dies der Idee der Harmonie widersprechen würde. Die Herausforderung ist hingegen die eigene Vervollkommnung in Technik und Geist.

Für AIKIDO bestehen keine Voraussetzungen was Sportlichkeit, Kraft, Geschlecht und Alter betrifft.

Sehr wohl werden Sportlichkeit, Kraft und Geschicklichkeit aber geschult und weiterentwickelt.

Wo wird geübt?

Die Aikikai Übungsgruppe in Vaihingen hat ihre Heimat im Schiverein Vaihingen



Trainingsort

Gymnastikhalle des Fanny Leicht Gymnasiums Stuttgart Vaihingen

Termine (während der Schulzeiten):
Erwachsene

1. Einheit Fr 18:00-19:45 Uhr (Jugendlich)
2. Einheit Fr 19:30-19:45 Uhr (allgemeines Training)
3. Einheit Fr. 19:45-21 Uhr (schnelles Training für Fortgeschrittene)

Der Einstieg ist immer möglich
Nach zweimaligem Schnuppern ist die Mitgliedschaft im Verein erforderlich

WIE WIRD GEÜBT?

Technisch gesehen ist AIKIDO im wesentlichen eine Kunst des Ausweichens und Aus-dem-Gleichgewicht-Bringens. Die Kraft eines Angriffs wird meist in kreis- und spiralförmigen Bewegungen umgelenkt und weitergeführt zu verschiedenen Wurf- und Haltetechniken. Aus diesem Grund erscheinen AIKIDO-Bewegungen dem Betrachter häufig wie Tanz.

AIKIDO ist kinderleicht (auch wenn jeder Anfang schwer ist ☺). Es kann auch langsam und dem persönlichen Entwicklungsstand entsprechende immer mit Spaß geübt werden.



Man kann sich dabei immer fordern ohne sich überfordert fühlen zu müssen.



Wenn man dann etwas fortgeschritten ist wird AIKIDO auch dynamisch-sportlich-flott und effektiv. Es bleibt aber trotzdem immer rücksichtsvoll und ohne Härte.

WOHIN FÜHRT AIKIDO?

Mit dem Üben der verschiedenen AIKIDO-Techniken lernen wir unsere Lebensenergie aufzuspüren und zu entwickeln. Wir gewinnen dadurch Selbstvertrauen, Offenheit und eine innere Ruhe, was schließlich zu einer Haltung führt, die frei ist von Angst und Aggression.

So spricht AIKIDO Menschen an, die mehr suchen als eine effektive Form der Selbstverteidigung, obwohl dies nach langer Übung mit den AIKIDO-Techniken auch möglich ist.

Kontakt

Schi-Verein Stuttgart-Vaihingen e.V.
www.schiverein-s-vaihingen.de

Trainer
Götz Riefer
und Inga Minet
Kontakt:
Mail goetz.riefer@web.de
Tel 0711/65226975
Mobil: 0162/9717518

AIKIDO

Im Schi-Verein Vaihingen



Aikikai Deutschland

Aikido **für Kinder und Erwachsene**