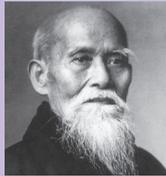


Was ist Aikido?

Aikido ist eine aus Japan stammende Kampfkunst die ausschließlich auf Verteidigung konzipiert ist.

In ihr ist die Erkenntnis erhalten,
dass ein Kampf immer einen weiteren Kampf erzeugt.
Das Ziel in einer Auseinandersetzung liegt deshalb darin,
den Konflikt zu beenden – nicht ihn zu „gewinnen“.
Daher gibt es im Aikido keine Schläge und keine Tritte –
diese würden zerstörend wirken.
Der Angreifer wird geworfen oder
durch Festhaltetechniken kontrolliert.



*„Einen Angreifer zu verletzen heißt
dich selbst zu verletzen.
Aggression zu kontrollieren
ohne zu verletzen
ist die Kunst des Friedens“*

(Morihei Ueshiba,
Begründer des Aikido)

10 Gründe für Aikido

- Aikido fördert als Kampfkunst das Selbstvertrauen, fordert den gesamten Körper und den Geist.
- Aikido lehrt Respekt und Toleranz. Im Training übt jeder mit jedem.
- Aikido kommt ohne Wettkämpfe aus.
- Es gibt keine Verlierer im Aikido. Wir üben die Techniken gemeinsam, jeder hilft dem Anderen um in seinem Tempo lernen zu können.
- Alle passen aufeinander auf. Im Aikido gibt es so gut wie keine Verletzungen.
- Aikido kann von 9 bis 99 Jahren betrieben werden.
- Aikido ist gewaltfrei. Ziel ist es den Angreifer zu kontrollieren, nicht zu zerstören.
- Aikido knüpft Kontakte. Es werden Kinder- und Jugendlehrgänge angeboten, bei denen man andere Aikidoka kennen lernen kann.
- Aikido ist familienfreundlich. Es gibt keine regelmäßigen Pflichttermine am Wochenende.
- **Das Wichtigste: Aikido macht Spaß!**

