



AIKIDO DOJO HOHENSTEIN e.V.

Von Herzen anders

Aikido ist anders als zum Beispiel Judo oder Karate. Es handelt sich um eine japanische Bewegungskunst, die ausschließlich der defensiven Selbstverteidigung dient. Das heißt, wir schlagen und treten nicht, wir starten auch keinen Gegenangriff.

Wir lassen stattdessen den Angriff zu, nutzen die Energie des Angriffs und lenken diese so, dass der Angreifer das Gleichgewicht verliert und zu Boden stürzt. Oder so, dass er auf dem Boden liegend festgehalten werden und dadurch nicht weiter angreifen kann.

Im Training üben wir auf relativ weichen Matten das Rollen – vorwärts - rückwärts - seitwärts. Damit sind Verletzungen durch Stolpern und Stürzen nahezu ausgeschlossen. Wer Aikido verstanden hat, löst sich von dem Bedürfnis zu besiegen und zu bekämpfen, arbeitet nicht gegen den Angreifer, sondern **mit** ihm.

Bewegungen verschmelzen in Kreisen und Drehungen, mit dem Ziel, selbst unverletzt zu bleiben oder andere zu schützen.

Höchstes Ziel ist die Vermeidung jeder körperlichen Auseinandersetzung durch Vorahnung und Lenkung der Energien.

Wäre das etwas für Sie?

Dann machen Sie doch mit: freitags im Haus des Dorfes (Saal) in Hohenstein – Steckenroth ab 18:15 Uhr

Vorab können Sie sich auch auf folgenden Internetseiten informieren:

www.aikido-hohenstein.de

www.ishin-denshin-ryu.org

Im Auftrag des Vorstandes
Klaus Chudziak
(Technischer Leiter)