



AIKIDO DOJO HOHENSTEIN e.V.

Wie geht's, wie läuft's, wie fällt's?

Im Aikido – Training ist die Atmosphäre heiter und freundschaftlich, aber dennoch diszipliniert, konzentriert und zielgerichtet.

1. Zuerst wird begrüßt: Aufstellung am Mattenrand, Abknien, Stillsitzen, sich innerlich auf das Training einstellen, verbeugen.
2. Es folgen Aufwärmübungen, um den Körper vor Verletzungen der kalten Muskeln zu schützen.
3. Dann werden Grundtechniken geübt wie zum Beispiel Ausweichschritte und Fallschule.
4. Welche Technik geübt wird, entscheidet der Trainer. Er macht es vor, die Schüler machen es nach. Dazu sucht sich jeder einen Trainingspartner. Einmal spielt der eine den Angreifer und der andere verteidigt sich mit der gezeigten Aikido – Technik. Dann umgekehrt, so dass jeder üben kann. Der/die Trainer laufen herum und helfen, wenn es irgendwo ein Problem gibt. Nach einiger Zeit zeigt der Trainer etwas anderes, was dann wieder geübt wird.
5. Am Ende des Trainings stehen einige Atemübungen oder auch mal eine einfache Partnermassage zur Entspannung. Manchmal reden wir auch darüber, wie die Aikido – Idee im Alltag eingesetzt werden könnte.
6. Zum Schluss wird wieder in der Reihe abgeknielt, still gesessen und das Training auch innerlich beendet.

Mit der Verneigung sagen wir: **Danke**

Wenn auch Sie das wollen: Herzlich willkommen, 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)