



AIKIDO DOJO HOHENSTEIN e.V.

Alles hat Grenzen

- Aikido ist kein schnell zu erlernendes Selbstverteidigungssystem, welches in die Lage versetzt, sich gegen aggressive Angriffe jedweder Art zu schützen.

Techniken in Crash-Kursen beibringen zu wollen, mit denen man sich körperlich gegen weit überlegene Angreifer durchsetzen soll, ist eine trügerische Illusion. Das gelingt nicht einmal kräftigen Erwachsenen, Kindern schon gar nicht. Sie und insbesondere Kinder, sind gut beraten, wenn sie einen Selbstbehauptungskurs besuchen, der alle Aspekte der Gefahrenreduzierung beachtet.

Regelmäßiges, idealerweise mehrmals wöchentliches, Training führt erst nach Monaten oder Jahren zur körperlichen und mentalen Stärke.

- Bei körperlichen Einschränkungen ist ärztlicher Rat erforderlich. Herz-/Kreislaufrschwächen oder Erkrankung der Atmungsorgane können ein Hinderungsgrund sein.
- Wesentliche Erziehungsaufgaben bei Kindern kann Aikido nicht erfüllen. Es kann zwar ergänzende Funktionen ausfüllen aber niemals die Eltern ersetzen.
- Starkes Übergewicht kann zunächst zu Problemen – vor allem in der Fallschule führen.

Da im Aikido kein spezielles Konditions- oder Muskeltraining stattfindet, kommt es bei Anfängern kaum zu einer Gewichtsreduzierung. Um abzunehmen, müssen begleitende Maßnahmen ergriffen werden.

Trotzdem bleibt es dabei: In den meisten Fällen spricht nichts gegen eine Teilnahme am Training. Das schöne dabei ist, dass die gesamte Familie etwas gemeinsam tun kann. Es gibt keine Trennung nach Geschlecht, keine Alters- oder Gewichtsklassen. Jede kann mit jedem üben.

Wenn Sie das auch wollen: Sie sind 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)