

Wie verläuft ein typisches Training?

Jedes Training beginnt mit Gymnastik und Atemübungen (ca. 30minütige Aufwärmphase). Die anschließenden spezifischen Aikidobewegungen werden mit PartnerInnen ausgeführt. Stock- und Schwertübungen können mit einfließen und werden dann in separaten Trainings intensiviert.

Wann kann ich vorbeikommen?

- Jederzeit!
- Vor oder nach dem Training gibt es die Möglichkeit, mit den Vereinsmitgliedern ins Gespräch zu kommen.
- AnfängerInnenkurse werden ab Januar 2006 angeboten.

Was kostet die Teilnahme?

- Reinschnuppern und Probetrainings sind kostenlos.
- Monatlicher Vereinsbeitrag beträgt

für Verdienende 20 €, für Studierende, Arbeitslose, Schüler/innen 15 €, Familienbeitrag zusätzlich 30 €

O-Sensei Morihei Ueshiba, Begründer des Aikido



Die Schriftzeichen des Wortes **Aikido** bedeuten:

ai = *Harmonie*

ki = *geistige und körperliche Kraft*

do = *Weg im übertragenen, philosophischen Sinn*

Die Endsilbe "do" verdeutlicht den Zusammenhang zwischen AIKIDO als Kampfkunst und der asiatischen Philosophie. AIKIDO ist eine Budo-Disziplin (traditionelle Kriegskunst der Samurai), die während des Übens durch das Zusammenspiel von Geist und Körper einen Weg zeigt, die Harmonie mit dem Universum zu erreichen und im Einklang mit der naturgesetzlichen Ordnung zu leben.

Falls du noch Fragen hast, wende dich einfach an unseren Vorstand:

info@aikido-dojo-freiburg.de

Markus Hentschel, 0761-70 20 66

Ursula Lemmertz, 0761-55 34 13

Mario Blattner, 0761-70 90 39

www.aikido-dojo-freiburg.de



Aikido-Dojo

Freiburg e.V.



Der Verein **Aikido Dojo Freiburg** wurde im Mai 2005 gegründet. Zu den ersten Mitgliedern gehörten bereits acht Dan-TrägerInnen (Schwarzgurte), die für ein durchweg hohes Niveau beim Training garantieren.

Unser Stil bezieht sich auf Meister Asai (8. Dan), der seit vielen Jahren im Aikikai-Verband Deutschland sein Wissen an uns weiter gibt.

Doch stehen wir auch für Interessierte aus anderen Stilrichtungen offen, denn wir sind davon überzeugt, dass, solange eine klare Linie erkennbar ist, in der Vielfalt das Mittel für dauerhaftes Wachstum liegt.

Wir laden dich ein, jederzeit bei unserem Training vorbei zu schauen und mit zu machen

– wir freuen uns darauf!

AIKIDO – DIE SANFTE KAMPFKUNST

Aikido entstammt den klassischen japanischen Kampfkünsten, insbesondere Jiu-Jitsu, Schwert- und Stockkampf. Die dahinter stehende Absicht ist jedoch grundlegend anders als in vielen anderen Kampfkünsten.

Es geht nicht um das Ausschalten des Angreifers, sondern darum, sich selbst zu schützen und gleichzeitig den Angreifer davon zu überzeugen, dass sein Angreifen nutzlos ist. Am Ende einer Auseinandersetzung steht im Aikido nicht der Schmerz oder gar eine Verletzung, sondern ein freundschaftliches Angebot. Die Gesundheit und die Würde des Angreifers bleiben unberührt, was die Voraussetzung ist, um auf einer gewaltfreien Ebene weiter kommunizieren zu können.

Die Bewegungen im Aikido sind meist sehr rund und fließend. Hebel oder Würfe gehen immer in die natürliche Richtung der Gelenke und sind damit sehr Gelenk schonend. Ein Angriff wird nicht hart geblockt, sondern fließend weitergeführt - der Schwung des Angreifenden wird dann für die Durchführung einer Technik genutzt.

Durch die Betonung von Körperkoordination und entspanntem Bewegungsfluss kann Aikido sehr gesundheitsförderlich sein.

Ist Aikido eine effektive Kampfkunst? Ja, ganz sicher. Dabei gilt es allerdings, zwei Komponenten zu unterscheiden: die körperliche Technik und die geistige Haltung.

Die körperliche Technik muss geübt werden und braucht Präzision und Timing, so wie bei allen anderen Kampfkünsten auch. Die geistige Haltung ist viel schwieriger zu trainieren. Eine Haltung, die Selbstbewusstsein ohne Aggressivität vermittelt, kann Konfliktsituationen bereits im Vorfeld in bestimmte Bahnen lenken. Im Aikido versuchen wir, eine ruhige, gelassene Haltung zu entwickeln, die es uns auch in Belastungssituationen erlaubt, überlegte Entscheidungen zu treffen, beispielsweise physisch zu reagieren oder es lieber sein zu lassen. Der Nutzen einer solchen Geisteshaltung für den Alltag ist offensichtlich.



TRAININGSZEITEN

Dienstag	Donnerstag	Freitag	Sonntag
18:30-20 h	19-20:30 h (Basis- trainig)	18-19:30 h 19:30-20 h (Stock, Schwert)	19-20:30 h

Guntramstraße 52

Die Guntramstraße ist die erste Parallelstraße zwischen der Eschholzstraße und den Bahngleisen am Hauptbahnhof. Das Dojo ist am Ende der Stadtbahnbrücke, im Innenhof der Guntramstr. 52 - bitte am richtigen Schild klingeln!

