

Was ist AIKIDO

AIKIDO ist eine aus Japan stammende friedvolle Budo-Diziplin, die auch in Deutschland zunehmend an Bedeutung gewinnt und ständig neue Anhänger findet.

Grundlagen des AIKIDO sind effektive Selbstverteidigungstechniken, die der japanische Begründer, O Sensei Morihei Ueshiba, aus klassischen Kampfkünsten entwickelt hat.

Vielseitige Bewegungsformen garantieren ein hervorragendes Organ- und Kreislauftraining; sie halten den Körper fit und gesund.

Im AIKIDO finden stressgeplagte Manager, der Mann oder die Frau am Fließband, die ruhelose Hausfrau oder der ruhelose Hausmann sowie die durch Leistungszwang oft schon überforderten Kinder einen neuen und natürlichen Weg der förderlichen Entspannung.

Der neue AIKIDOKA (Ausübende) wird im körperlichen Bereich zunächst mit Gymnastik und Grundformen auf die spezifischen AIKIDO-Techniken vorbereitet. Parallel dazu erfolgt eine behutsame Einführung in die AIKIDO-Falltechnik, die von allen Altersklassen in kurzer Zeit erlernt werden kann.

AIKIDO kennt weder Kampf noch Wettbewerb, wie dies in vielen anderen Sportarten üblich ist. Damit entfällt beim AIKIDO auch die allseits praktizierte und belastende Rivalität; es entsteht eine besonders angenehme und friedvolle Übungsatmosphäre.

Geübt wird mit der Partnerin oder mit dem Partner in ständigem Wechsel, wobei man einmal den Angreifer (Uke) und dann wieder den Verteidiger (Nage) verkörpert.

Im AIKIDO wird die aggressive Kraft des Angreifers so geführt und umgelenkt, daß sie für

die Technik des Verteidigers nutzbar gemacht werden kann.

Die Bewegungen des AIKIDO sind durch dynamische, natürliche Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet.

Im AIKIDO gilt der Grundsatz: „Drehe Dich weg, wenn Du gestoßen wirst und trete ein, wenn Du gezogen wirst“.

AIKIDO ist ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe. Durch die ergänzende Vereinigung der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte findet man einen Weg zur Lösung von Konflikten, ohne den Partner zu verletzen.

Durch geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers verliert dieser sein Gleichgewicht und kann die körperlichen Kräfte nicht mehr gegen den Verteidiger einsetzen, da der instabile Körper dem aggressiven Geist nicht mehr gehorcht.

AIKIDO ist aber auch ein philosophischer Weg mit besonderen geistigen und erzieherischen Inhalten, denn die durch die körperliche Übung verinnerlichten Prinzipien lassen sich auf alle Spannungsfelder des Lebens übertragen. Man vermeidet es dann, seinen Mitmenschen blindwütig „vor den Kopf zu stoßen“ und wird nach Wegen suchen, auf denen sich die ursprünglichen Gegensätze zum beiderseitigen Nutzen vereinen.

AIKIDO für wen?

Viele Menschen glauben, sie seien zu alt für AIKIDO, manche meinen, sie seien zu jung. Andere fürchten, sie seien zu unsportlich.

AIKIDO ist aber eine Selbstverteidigungssportart für jede Altersklasse, für Trainierte und Untrainierte, sportlich Begabte und Unbegabte. Wegen seiner natürlichen und harmonischen Bewegungen ist AIKIDO auch für Frauen und Mädchen besonders geeignet. Die aktiven

weiblichen und männlichen Mitglieder des Akido-Club-Harburg e.V. sind zwischen 7 und 66 Jahre jung.

Eine sportliche Vorbildung ist zwar nützlich, jedoch nicht erforderlich. Unter der Voraussetzung einer allgemeinen Sporttauglichkeit und dem Willen zur körperlichen Betätigung sind alle Menschen zur Ausübung des AIKIDO befähigt und herzlich willkommen.

Qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen werden sich bemühen, den Eintritt in das AIKIDO freudvoll und erfolgreich zu gestalten. Für Kinder ab ca. 8 Jahren wird ein besonderes Training mit vielen spielerischen Übungsformen durchgeführt.

Fehl am Platze sind diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Angriffstechniken zum Zwecke der falsch verstandenen Selbstverteidigung erlernen wollen.

Abschließend wird aus einer von der eigenen Erfahrung getragenen Überzeugung festgestellt, daß der Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der geistigen Kraft (KI) für alle Menschen von großem Nutzen und voller Erfolgserlebnisse ist.



Das Foto zeigt Dr. Kai Kleeberg (re) und Stefan Diercks (li) bei der Ausführung einer dynamischen AIKIDO-Wurftchnik.

AIKIDO in Harburg

kann Mann/Frau seit 19 Jahren beim Aikido-Club Harburg e.V. betreiben. Der Unterricht wird von erfahrenen Aikido-MeisterInnen bzw. MeisteranwärterInnen geleitet, die alle im Besitz einer Fachübungsleiterlizenz des DSB sind

Wie überall im Bereich des Deutschen Aikido-Bundes e.V. wird auch in Harburg diese asiatische Kunst im Rahmen von einem ehrenamtlich geführten, gemeinnützigen Verein angeboten. So sind niedrige monatliche Mitgliedsbeiträge möglich.

Anfänger haben die Möglichkeit, sowohl in einer reinen Anfängergruppe zu trainieren, als auch zusammen mit Fortgeschrittenen.

Eine Besonderheit ist die **Kindergruppe** des Aikido-Club-Harburg, in der Kinder ab ca. 9 Jahren in spielerischer Form an das AIKIDO herangeführt werden.



Neuinteressenten sind im Verein herzlich willkommen.

Interessenten können ca. 4 Wochen kostenlos am „**Schnuppertraining**“ teilnehmen, denn der ACH will durch Leistung überzeugen und um Vertrauen werben.

Bitte bringen Sie zum 1. Training bequeme Kleidung (z.B. einen Trainings- oder Gymnastikanzug) und Badelatschen mit. Auf der Matte wird barfuss geübt. Einen „festen“ Partner benötigen Sie nicht.

Ein japanisches Sprichwort lautet: „**Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.**“ Die Trainerinnen und Trainer des Aikido-Club-Harburg e.V. wollen dabei zuverlässige, idealistische und fachkundige Begleiter sein.

Trainingsorte und -zeiten

Gymnastikhalle der Schule Kapellenweg
21077 Hamburg

Donnerstag 19.00 - 21.00 Uhr
Erwachsene

Donnerstag 21.00 - 22.00 Uhr
Erwachsene, freies Training

Freitag 17.30 - 19.00 Uhr
Kinder ca. 8-11 Jahre

Freitag 19.00 - 21.00 Uhr
Jugendliche ca. 12-17 Jahre

Freitag 21.00 - 22.00 Uhr
Erwachsene

Gymnastikhalle des Alexander v. Humboldt
Gymnasiums, Rönneburger Str. 50, 21079 Hamburg

Mittwoch 19.00 - 21.00 Uhr
Erwachsene (aktuell nur nach Voranmeldung)

Kosten für die Mitgliedschaft

einmalige Aufnahmegebühr (einschließlich
Aikido-Pass und Gürtelaufnäher) 15,00 EURO

Beitrag pro Monat

für Schüler und Studenten 6.00 EURO

für Erwachsene 9.00 EURO

für passive Mitglieder 4.50 EURO

für Familien (auf Antrag) 24.00 EURO

Weitere Auskünfte erteilen:

für die Erwachsenenengruppe:

Stefan Diercks Tel. : (04105) 523 20

für die Kinder- und Jugendgruppe:

Sofia Syed Tel. : (0152) 23 91 78 61

Internet: www.Aikido-Harburg.de



AIKIDO

**Friedliche
Selbstverteidigung**



**Gleichgewicht und
Konzentration**



**Meditation in
Bewegung**



**Ein Weg zur
Selbstfindung**