



TV Nauheim Aikido Jugend

## Was ist eigentlich Aikido?

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst die von Meister Morihei Ueshiba aus der sehr alten japanischen Kampfkunst Aikijujutsu und der Samurai-Tradition entwickelt wurde.

Aikido ist eine rein defensive Kampfkunst, das heißt, dass die Energie eines Angreifers nicht gebrochen oder geblockt, sondern aufgenommen und weitergeführt wird. Der Aikidoka (derjenige der Aikido ausübt) fügt selbst keine Kraft hinzu, sondern leitet, wie ein Blitzableiter, den Angriff in eine Technik um.

Wir trainieren die Abwehr von Fassangriffen von vorne und hinten, die Abwehr von Schlägen mit und ohne Waffe, sowie die Abwehr von Tritten. Letztere wird aber nicht in den Prüfungen abgefragt.

Im Aikido gibt es keine Gewichtsklassen, wie im Judo. Bei uns kann jeder mit jedem trainieren.

Es gibt keine Wettkämpfe und so trainiert man nur, weil es Spaß macht sich immer neuen Herausforderungen zu stellen und um die Prüfung zum nächsten Gürtel zu bestehen.

## Ein Grundgedanke des Aikido lautet:

***Sich selbst verteidigen ohne dem Angreifer mehr als nötig zu schaden.***

In unserem Kinder- und Jugendtraining kommt neben dem konzentrierten Arbeiten an den verschiedenen Techniken auch der Spaß nicht zu kurz. Auch effektive Selbstverteidigungstechniken sind bei uns ein fester Bestandteil des Trainings.

Seid Ihr neugierig geworden, dann kommt doch einfach mal zu einem unverbindlichen

Schnuppertraining vorbei.

**Kinder von 6 bis 11 Jahren:** Di. und Do. 17:00 bis 18:30 Uhr

**Jugendliche von 12 bis 18 Jahren:**

Mo. 19:00 bis 21:00 Uhr (gemeinsam mit der Erwachsenengruppe)

Do. 18:30 bis 20:00 Uhr

Wir freuen uns auf euch!

Euer Trainer-Team

### **Informationen für Eltern:**

Wir, die Aikidoabteilung des TV-Nauheim, sind Mitglied im DAB (Deutscher Aikido Bund) und über diesen ebenfalls Mitglied im Deutschen-Olympischen-Sportbund.

Im Aikido des DAB, wie in vielen anderen Aikido-Verbänden, gibt es keine Wettkämpfe, also auch keinen Leistungsdruck.

Da man im Aikido immer einen Angreifer braucht um die Techniken zu trainieren, arbeitet man immer mit seinen Trainingspartnern zusammen und lernt an und miteinander.

So ist der Einzelne Teil der Gruppe und für sie da (als Trainingspartner und Angreifer). Anders herum unterstützt die Gruppe aber auch den Einzelnen, indem sie ihm oder ihr bei der Vorbereitung auf die nächste Gürtelprüfung hilft.

Es ergibt sich ein ständigen Geben und Nehmen, bei dem jeder profitiert.

### **Die ersten zwei bis drei Wochen sind kostenlos!**

Nach Anmeldung kostet der Beitrag für Kinder und Jugendliche 10,50 € im Monat.