Was ist Aikido?

Aikido ist eine japanische Budo-Sportart, die eine ausgeglichene, achtsame Haltung anstrebt und Aggression und Gewalt zu vermeiden sucht.
Wenn man Aikido zum ersten Mal sieht, fallen die kreisförmigen und fließenden Bewegungen auf.
Das Prinzip dieser Bewegungen besteht darin, einem Angreifer auszuweichen, die Energie des Angriffs aufzunehmen und kreisförmig auf ihn zurückzuleiten.
So ist es möglich, den Angreifer zu kontrollieren, ohne ihm Schaden zuzufügen. Aufgrund dieser Haltung gibt es beim Aikido keine Wettkämpfe.

Das Training

Das Training beginnt mit Aufwärm- und Atemübungen, darauf folgen verschiedene Würfe und Haltetechniken. Darüber hinaus wird mit Holzschwert (Bokken) und Stock (Jo) geübt. Aikido kann von allen Menschen, unabhängig vom Alter und ihrer körperlichen Konstitution, erlernt und bis ins hohe Alter praktiziert werden. Anfänger können jederzeit ins Training einsteigen.

Ursprung des Aikido

Die japanische Kampfkunst Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt, indem er Techniken aus verschiedenen traditionellen japanischen Kampfkünsten (Budo) kombinierte.
Der Begriff „Aikido“ setzt sich aus den japanischen Silben „Ai“ (Harmonie), „Ki“ (Energie) und „Do“ (Weg) zusammen.

Die Trainingszeiten

Mo	19:00–21:00	Alle
Mi	16:45–17:45	Kinder
	17:45–18:45	Jugendliche (ab 12 J.)
	19:00–20:15	Langsam
	20:15–20:45	Stock & Schwert
	20:45–22:00	Schnelles Training
Do	19:00–20:30	Hochschulsport
Fr	18:00–19:15	Langsam
	19:15–19:45	Stock & Schwert
	19:45–21:00	Fortgeschrittene
So	10:30–12:00	Alle (1x im Monat)

Der Verein

Der Aikido-Verein Konstanz e.V. besteht seit 1985. Wir praktizieren Aikido des Aikikai-Stils und sind gleichzeitig offen für andere Stilrichtungen. Im Herbst 2015 eröffnete der Verein sein eigenes Dojo (Trainingshalle) in der Rosgartenstraße (Fußgängerzone) in Konstanz. Lerne unseren Verein jetzt bei einem kostenlosen Probetraining kennen!

aikido

Dojo:
Rosgartenstraße 18, Hinterhaus
78462 Konstanz

Kontakt:
www.aikido-konstanz.de
email@aikido-konstanz.de

1. Vorsitzender:
Richard Leiner
07531 695 500