

Wege des Körpers

Aikido ist von allen asiatischen Kampfkünsten diejenige, die am konsequentesten das Prinzip der echten Selbstverteidigung praktiziert. Da Gewalt nie ein Gewinn sein kann, wird auf Angriffstechniken praktisch völlig verzichtet. Durch geschickte Ausnutzung der vorhandenen Kräfte wird der Angreifer zum Opfer seines eigenen aggressiven Verhaltens.

Die hohe Effizienz kleinster Bewegungen, bei denen Schwung-, Hebel- und Schwerkraft gleichermaßen genutzt werden, lässt eine Dynamik entstehen, die weitgehend unabhängig von Kraft und Körpergröße des Praktizierenden ist.

Der Aikidoka lernt dadurch den eigenen Körper auf neue Weise kennen.



Ai (Harmonie)

Wege des Geistes

Aikido wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969) entwickelt. Sein Ansatz einer gewaltfreien Konfliktlösung stellt eine Bereicherung der traditionellen japanischen Kampfsportarten durch ein hohes geistiges und ethisches Konzept dar.

Bis heute gelten diese Grundsätze, nach denen die Aikido-Techniken sich lediglich gegen den Angriff und nicht gegen den Angreifer richten.

Daher gibt es auch keinerlei Wettkämpfe, denn es gilt „den Gegner in uns selbst“ zu besiegen, was am ehesten durch verantwortungsvolles Handeln und eine humane Einstellung zu allen Lebewesen geschieht. Dies wird im Aikido gefördert und auf einer körperlichen Ebene erfahrbar.



Ki (Energie)

Wege der Bewegung

Aikido ist geeignet für alle Menschen, die Spaß an körperlicher Bewegung haben. Dabei spielen Körpergröße, Alter oder Geschlecht keine Rolle.

Teil des Praktizierens sind Aufwärmübungen, die auch gesundheitliche Aspekte beinhalten. Ebenso ist das Erlernen geeigneter Fall- und Abroll-Techniken wichtiger Bestandteil.

Durch das Einstudieren von vorher genau festgelegten Bewegungsabläufen ist es den Übenden möglich, ohne Leistungsdruck die eigene Technik individuell zu verbessern und sich gegenseitig darin zu unterstützen. Dabei begegnen sich die Aikidoka in freundschaftlichem Respekt und Toleranz



Do (Weg)

Lerne mit deinem Körper,
nicht mit deinem Kopf.

Altes japanisches Sprichwort

Wege der Harmonie e.v.

... ist eine Vereinigung von Aikido-Praktizierenden, die sich zum Ziel gesetzt hat. Interessierten die Philosophie der aggressionsfreien Konfliktbewältigung auf unkomplizierte und praktische Weise näherzubringen.

Übungszeiten sind z. Zt. dienstags und donnerstags um 20⁰⁰ Uhr in der Turnhalle der Werner-von-Siemens-Schule (Nähe Ringkirche), Eingang Jahnstraße, Die gemischten Gruppen sind sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Kennenlern-Kurse werden regelmäßig angeboten.

Die Mitgliedschaft ist jederzeit möglich und beträgt monatlich 13,- Euro (Ermäßigungen gibt es für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Familien).

Nähere Informationen erfragen Sie bitte mo + mi 17⁰⁰ -19⁰⁰ Uhr bei Petra Hubl, Fukushima (3.DAN), Bernd Hubl, Shidoin (4.DAN) unter:

☎ 0611 - 1885666
und im Internet unter:
www.aikido-wiesbaden.de

...oder kommen Sie doch einfach vorbei!

Wege zum Aikido

合気道

...so finden Sie uns:

