

Aikido für Kinder und Jugendliche

Wir üben immer mit einem oder mehreren Partnern. Es ist vollkommen gleich, ob Dein Partner groß oder klein, schlank oder stark, Mädchen oder Junge ist.

Als Anfänger lernst Du zunächst, einem Angriff geschickt auszuweichen und sicher zu fallen. Die Fallschule schützt Dich vor Verletzungen.

Du wirst lernen, wie leicht der Angriff Deines Partners in eine Kreisbewegung umzuleiten ist. Aikido-Techniken erfordern viel Konzentration. Zum Training gehören deshalb auch Spiele und gymnastische Übungen.

Der Spaß am Üben und der Wille zum Erlernen der Bewegungen stehen im Mittelpunkt jeder Trainingsstunde.

Weitere Informationen unter:

www.aikido-friedrichshain.de

oder

Heiko Astalosch

Tel: (030) 975 35 50 (AB)

heiko.astalosch@aikido-friedrichshain.de

oder

Paulina Lanäus

(Infos zum Kinder-Aikido)

paulina.lanaeus@aikido-friedrichshain.de



Tendoryu-Aikido zeichnet sich durch große, klare Bewegungen aus und überzeugt durch Natürlichkeit und harmonischen Bewegungsfluss.

Es wurde von Meister Kenji Shimizu begründet, der sechs Jahre als enger Schüler (uchideshi) bei O'Sensei Morihei Ueshiba verbrachte.



Aikido ist ...



eine dynamische und gewaltlose Form der Selbstverteidigung, die O'Sensei Morihei Ueshiba (1883 –1969) aus den alten japanischen Kampfkünsten entwickelte.

Hinter dem Begriff Aikido verbirgt sich ein Weg (Do) zur Harmonisierung (Ai) des Körpers mit der geistigen Kraft (Ki).

Im Aikido gibt es keinen Wettkampf.

Ein Angriff wird in kreis- oder spiralförmigen Bewegungen weitergeführt, die den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. Die Energie des Angreifers wird nicht blockiert, sondern zu ihm zurückgeführt.

Höchstes Ziel im Aikido ist es, schon die Absicht eines Angriffs zu erkennen und ihn damit wirkungslos zu machen.

Dazu ist ein langjähriges, regelmäßiges Training nötig, in dem sich Körper und Geist entwickeln.

Aikido kann von Frauen und Männern jeden Alters betrieben werden. Nicht die Körperkraft ist das Entscheidende, sondern der Wille durchzuhalten.

Aller Anfang ist ...

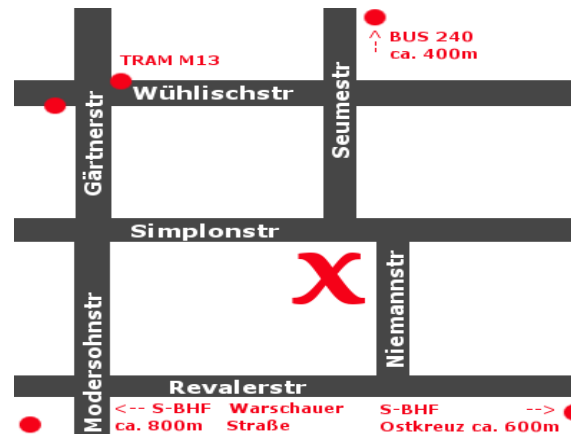
Der Einstieg in unsere Kampfkunst ist jederzeit möglich, anfangs werden spezielle Grundtechniken sowie die Fallschule vermittelt.

Wenn Ihr noch nicht sicher seid, ob Aikido die richtige Wahl für Euch ist, können Ihr erst einmal mit einem kostenlosen dreiwöchigen Probetraining beginnen.

Spezielle Kleidung ist dazu noch nicht nötig, Zuschauer sind ebenfalls herzlich willkommen. Wir bitten Euch, 15min vor Beginn der angegebenen Trainingszeiten zu erscheinen.

Unser Aikido-Dojo befindet sich in Berlin-Friedrichshain in der Nähe der Modersohnbrücke.

Adresse: Turnhalle der Modersohn-Grundschule, Niemannstraße 3, 10245 Bln (Eingang über Simplonstr.)



Trainingszeiten:

Kinder:

Montag

17:00 – 18:00 5-8 Jahre
18.00 – 19:00 8-14 Jahre

Mittwoch

16:00 – 17:15 5-8 Jahre
17:15 – 18:15 8-14 Jahre
18:15 – 19:00 8-14 Jahre (Fortgeschrittene)

Freitag

17:15 – 18:15 8-14 Jahre

Erwachsene:

Dienstag

19:30-20:30 Anfänger
20:45-21:30 Anfänger und Fortgeschrittene

Mittwoch

19:00-20:30 Anfänger und Fortgeschrittene

Freitag

18:15-19:15 Anfänger
19:30-20:30 Anfänger und Fortgeschrittene
20:30-21:30 Fortgeschrittene

Sonntag

19:00-20:30 Fortgeschrittene

Monatsbeitrag: 12 €

Bis 18 Jahre: 8 €

Aufnahmegebühr: 16 €