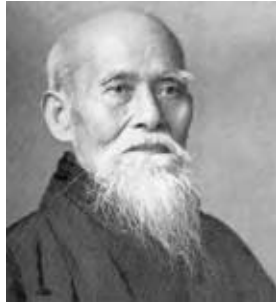


## Das ist AIKIDO



AIKIDO ist eine japanische Kampfkunst, die von dem Japaner Morihei Ueshiba (links; 14. Dez. 1883 - 26. Apr. 1969) entwickelt wurde. Die Techniken des AIKIDO sind vom Aiki-JuJutsu sowie dem

Schwertkampf geprägt. Typisch sind die natürlichen kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners so geführt und umgelenkt wird, dass sie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.



AIKIDO ist eine überwiegend defensive Kampfkunst gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. AIKIDO enthält neben

waffenlosen Techniken (Tai-Jutsu) auch den Umgang mit dem Langstock (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken). Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des AIKIDO.

Das klassische AIKIDO kennt keine Wettkämpfe und lehnt jede Form des aktiven Angriffes ab. Daher entfällt beim AIKIDO auch die allseits praktizierte und belastende Rivalität und es entsteht eine besonders angenehme und friedvolle Übungsatmosphäre. Es gibt weder Gewichts- noch Altersklassen und AIKIDO ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

## Das AIKIDO-Training



Techniken vorbereitet. Weiterhin erfolgt eine behutsame Einführung in die AIKIDO-Falltechnik, die von allen Altersklassen in kurzer Zeit erlernt werden kann.

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



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.



AIKIDO ist aber auch ein philosophischer Weg dessen Prinzipien sich auf alle Spannungsfelder des Lebens

übertragen lassen. Man vermeidet es, seinen Mitmenschen blindwütig „vor den Kopf zu stoßen“ und wird nach Wegen suchen, den Konflikt zur Zufriedenheit beider Seiten beizulegen.

## AIKIDO ist für Menschen jeden Alters

### gleichermaßen geeignet.

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 den Eintritt in das AIKIDO freudvoll und erfolgreich gestalten. Für Kinder wird ein besonderes Training mit vielen spielerischen Übungsformen durchgeführt.

**Es gibt weder Gewichts- noch Altersklassen und AIKIDO ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.**



## AIKIDO in der HNT

Seit November 2008 ist es möglich in der HNT AIKIDO zu trainieren. Der Unterricht wird von erfahrenen AIKIDO-Danen geleitet. Die Mitglieder sind zwischen 6 und 70 Jahre alt. Die Kinder- und Jugendabteilung gehört inzwischen zu den größten im „Aikido-Verband Hamburg e.V.“

**Neuinteressenten sind im Verein herzlich willkommen** und können drei- bis viermal kostenlos am „**Schnuppertraining**“ teilnehmen.

Bitte bringen Sie zum 1. Training bequeme Kleidung (z.B. einen Trainings- oder Gymnastikanzug) und Badelatschen (für den Weg aus der Umkleide zur Matte) 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 der HNT-Aikido-Abteilung stellen dabei zuverlässige, idealistische und fachkundige Begleiter dar.

## Trainingszeiten

### **Montag:**

Erwachsene **01.04. - 30.09.** 19:00 – 22:00 Uhr

Jugendliche ab 14 Jahre

Erwachsene **01.10. - 31.03.** 20:00 – 22:00 Uhr

Jugendliche ab 14 Jahre

### **Mittwoch:**

Kinder und Jugendliche 17:00 – 18:30 Uhr

Jugendliche ab 14 Jahre, 18:30 – 20:00 Uhr

Freies Training

Erwachsene 20:00 – 22:00 Uhr

### **Sonntag:**

Kinder und Jugendliche 12:00 – 13:45 Uhr

Erwachsene, Jugendliche ab 14 Jahre 14:00 – 15:45 Uhr

## Trainingsort

Sporthalle Opferberg / *Ike-nie no Yama Dojo*

Cuxhavener Straße 271a

21149 Hamburg

## Beiträge

*monatliche Gebühr für*

**Kinder und Jugendliche** 15,00 €

**Erwachsene** 18,50 €

## Weitere Auskünfte erteilt:

### **HNT- Sportbüro:**

Cuxhavener Str. 253

21149 Hamburg

Tel.: 040 701 74 43

E-Mail: [sportbuero@hntonline.de](mailto:sportbuero@hntonline.de)

### **Aikido-Abteilungsleiter:**

Karsten Frerichs

E-Mail: [aikido@hntonline.de](mailto:aikido@hntonline.de)

Internet: <http://aikido.hntonline.de>

合 氣 道  
AI KI DO



**E**in heftiger Schlag ... aber er trifft nicht. Dort, wo die Faust treffen sollte, ist jetzt nichts mehr. Der Angreifer ist irritiert. Noch ehe er begreifen kann, liegt er schon am Boden.

**Was ist denn das?**