

Aikido

In der Aikido-Gemeinschaft Lünen e.V.



AIKIDO ist eine japanische Selbstverteidigungskunst, bei der die Kraft des Angreifers umgelenkt und gegen ihn selbst gerichtet wird.

Im **AIKIDO** wird gelehrt, wie man den Gegner auf ungefährliche Weise kontrollieren und neutralisieren kann – niemals aber, wie man dem Angreifer körperlichen Schaden zufügt.

Es gibt keinerlei Turniere oder Wettkämpfe.



Aikido kann nur in einer Gruppe erlernt werden, in der sich alle gegenseitig helfen. Faires Verhalten ist ebenso wichtig wie eine saubere Technik und eine gute Atmung.

Aikidotechniken sind zur Selbstverteidigung gedacht und nicht zum Prügeln.

- Aikido bringt einen rücksichtsvollen Umgang mit sich selbst und den Trainingspartnern bei
- Aikido vermittelt, dass ein Miteinander meistens mehr bringt als ein Gegeneinander.
- Aikido schafft Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Aikido fördert die Koordination.
- Aikido ist eine Form der Selbstverteidigung: Es vermittelt eine besondere Wachsamkeit, die nur im Budo vorherrscht. Dadurch können mögliche Gefahrenquellen schneller erkannt und sich besser davor geschützt werden.
- Aikido fördert die Konzentration und schärft das Bewusstsein, um Konflikte ohne Gewaltanwendung zu lösen.
- Aikido funktioniert ohne Kraft und ist deshalb für Mädchen und Jungen gleichermaßen geeignet.
- Aikido hilft Kindern in der Wachstumsphase eine aufrechte Haltung zu bekommen.



WWW.AIKIDO-LUENEN.DE

Neuer Aikidokurs für Jugendliche zwischen 11 und 14 Jahre.

21. Februar 18 – 21. März 18 (5x)

Mittwochs von 17.30 – 18.45 Uhr.

Kosten: 20,00 EUR

Sporthalle Viktoriaschule,

Augustastr. 1 in 44534 Lünen



Info's unter ☎ 0176 – 666 39 385 oder jugendwart@aikido-luenen.de