

Trainingszeiten

Sporthalle der Lorettochule

Montag 20:00 – 21:45
(für alle)

Dienstag 20:00 – 21:45
(für alle)

Mittwoch 18:00 – 19:30
(Kindertraining)
19:30 – 20:00
(Stock, Schwert)
20:00 – 21:45
(für alle)

Donnerstag 20:00 – 21:45
(Fortgeschrittene)

Das ganze Jahr über besteht die Möglichkeit, auch und gerade als Anfänger, verschiedene Lehrgänge bei unserem Bunderstrainer, **Sensei K.Asai (8. Dan)** zu besuchen.

Irimi Nage mit Uwe (4.Dan) und Peter (2.Dan)



Aikido und Bewegung e.V.
79100 Freiburg
Sporthalle der Lorettochule
Lorettostraße

Infos:
0761 / 4538303 (Veronika)
www.aikido-und-bewegung.de

AIKIDO

ist eine japanische Kampfkunst, deren Wurzeln bis ins Mittelalter zurück reichen. Entwickelt wurde **AIKIDO** von dem Japaner Morihei Ueshiba, der ein anerkannter Meister in allen wichtigen Budo-Disziplinen war. Er kombinierte Techniken aus den verschiedenen Kampfkünsten, besonders aus dem Stock- und Schwertkampf und entwickelte daraus neue Bewegungen.

Neben dem körperlichen Training steht die geistige Schulung und Konzentration im Mittelpunkt. Ziel ist, einem Angriff nicht durch bloße Körperkraft und Kampf zu begegnen, sondern die gegensätzlichen Pole auszugleichen und zu harmonisieren.

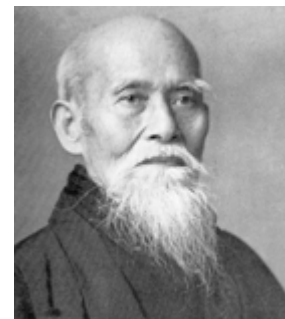
合
氣
道

Kann ich AIKIDO machen ?

Für **AIKIDO** bestehen keine Voraussetzungen was Sportlichkeit, Kraft, Geschlecht und Alter betrifft. Spaß und Freude an der Bewegung sollte man schon mitbringen.

Das Training besteht aus Gymnastik, Dehnungs- und Atemübungen, Abrollen und das Üben der eigentlichen **AIKIDO**-Bewegungen. Je nach Grad der Fortgeschrittenheit werden sie zunächst langsam, später immer dynamischer und bewegungsintensiver ausgeführt. Im AIKIDO gibt es weder Sieger noch Verlierer und somit auch keinen Wettkampf, da dies der Idee der Harmonie widersprechen würde.

Kostenloses Probetraining ist jeder Zeit möglich ! Einfach mit leichter Sportkleidung vorbei kommen und reinschnuppern.



Morihei Ueshiba (1883 - 1969, Gründer von Aikido)

"Der Angreifer soll nicht besiegt oder zerstört werden, sondern er wird so geführt, daß er seine feindliche Einstellung aufgibt."

Bundestrainer Sensei K.Asai (8.Dan)

