

# 合気道



## Aikido Unterricht im ESG-Garten am Sa. 21.08.2021 zwischen 10 und 12 Uhr

mit Aleksej

Hallo alle, ich möchte euch vor dem Auszug einen kurzen Unterricht über Aikido Basics in unserem schönen Garten anbieten. Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die am Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Der Name Aikidō wird aus drei Schriftzeichen geformt (合気道; Ai „Harmonie“, Ki „Lebensenergie“, Dō „Lebensweg“). Ziel des Aikidos ist es, einem Angriff dadurch zu begegnen, dass man von der Linie der Attacke weggeht und die Angriffskraft des Gegners gegen ihm selbst richtet. Durch die Einnahme einer günstigen Position und ständige Kontrolle des Kontakts mit dem Gegner macht man einen weiteren Eingriff unmöglich. Bei einer guten Übung und Kombination mit Schlagetechniken kann Aikido als ein effektives Selbstabwehrsystem angewendet werden.

In meinem Leben hat mir Aikido dreimal geholfen, und ich versuche euch auch einige leichte Techniken und Prinzipien davon zu erklären, die ihr weiter benutzen könnt. Das Training ist sehr schonend, braucht keine besondere physische Vorbereitung und passt wunderbar auch für Frauen. Deshalb keine Angst haben und einfach vorbeikommen.

Selbst besitze ich einen 2. Kyu in Aikido-Aikikai und habe insgesamt elf Jahre Aikido gemacht. Außerdem habe ich auch zwei Jahre Erfahrung als Trainer. Ich bin mir sicher, dass jeder von euch was von meinem Unterricht mitnehmen kann und dass es auf jedem Fall Spaß machen wird. Alle sind herzlich willkommen! Da es um Kontaktsport im Freiem handelt, ist es im Rahmen aktueller Corona-Regelungen eine Teilnahme von bis zu 100 Personen möglich, wenn ihr negativ getestet, geimpft oder genesen seid.