

Aikido - eine japanische Budo-Sportart



- AI
(Liebe, Harmonie)
- KI
(geistige Kraft)
- DO
(Weg, Methode)

合氣道

Aikido wurde von dem Japaner Morihei Ueshiba (1883 bis 1969) in den 1920er Jahren aus Elementen verschiedener Schulen des waffenlosen Kampfes entwickelt. Ueshiba verband diese Techniken sowie Elemente aus dem traditionellen japanischen Schwertkampf zu einem in sich geschlossenen, wirksamen System der Selbstverteidigung.

Er erkannte, dass der wahre Kern des Budo - der alten, ritterlichen Kriegskünste Japans - nicht darin besteht, den Gegner zu vernichten, sondern „ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt“.

Grundprinzip des Aikido ist es also, die Kraft des Angreifers aufzunehmen, sie umzuleiten und auf den Gegner zurückzuführen. So entsteht für den Angreifer der Eindruck einer wirbelnden Leere, in die er unwiderstehlich hineingezogen wird.

Ziel des Aikido-Trainings ist nicht nur Techniken zur Verteidigung zu lernen, sondern auch die „rechte Mitte“ zu finden, eine innere Ruhe, die im Laufe der Zeit Teil der eigenen Persönlichkeit wird. Um dieses Ziel zu erreichen üben wir physisch die Ausbildung des Gleichgewichts und des Körpergefühls. Damit einher geht eine Stärkung des Selbstbewusstseins sowie das Fallenlassen von Ichbezogenheit, Verbissenheit und Engstirnigkeit zu einer Wahrnehmung der Situation als Ganzes.

„Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, daß er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt.“

Morihei Uyeshiba

© Bilder: Werner Musterer, Wolfgang Stieler / AVH



AIKIDO

Moderne japanische Kampfkunst



合氣道



Aikido-Verein-Hannover e.V.

Aikido...

- Aikido ist eine moderne japanische Selbstverteidigung, wirksam gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer.
- Der Kraft des Angreifers wird kein direkter Widerstand entgegengesetzt. Die aggressive Kraft wird so umgelenkt, dass sie der Abwehr des Verteidigers dient. Natürliche, harmonische Dreh- und Kreisbewegungen kennzeichnen Aikido.
- Ausweichen der Stoßkraft und Nachgeben der Zugkraft. Durch geschicktes Ausweichen und Nachgeben wird der Angreifer mit seiner eigenen Kraft aus dem Gleichgewicht gebracht. Wirkungsvolle Wurf- und Hebeltechniken setzen den Angreifer außer Gefecht, ohne ihn ernsthaft zu verletzen.
- Ständiges Üben stärkt das Selbstvertrauen. Konzentrationsfähigkeit, innere Ruhe und umfangreiche körperliche Aktivität führen zu einer natürlichen Entspannung. Sie verbessern Ihre Gesundheit und erzielen Kraft, Geduld und Sicherheit.
- Aikido ist ein Kampfsport - aber kein Wettkampfsport!



Der AVH bei einer Vorführung anlässlich des Sommerfestes der Deutsch-Japanischen Gesellschaft Chado-Kai e.V..



Aikido im AVH e.V.

Im Jahr 1975 von Klaus Liermann mit damals 6 Mitstreitern gegründet, hat sich der Aikido-Verein Hannover bis heute als echte Erfolgsgeschichte erwiesen.

Der AVH ist mittlerweile mit über 100 Mitgliedern der größte Aikido-Verein Niedersachsens. Er ist organisiert in der Dachorganisation des Deutschen Aikido-Bundes e.V. (DAB) als Mitgliedsverein des Landesverbandes AVNI, sowie im Landessportbund Niedersachsen.

Mehrere DOSB-lizenzierte Übungsleiter und Aikido DAN-Grade garantieren einen hohen Standard bei der Vermittlung von Technik und Lehre des Aikido.

Im AVH werden auch regelmässig Gürtelprüfungen bis zum 1. Kyu Aikido durchgeführt.



Bilder:
Der Vereinsgründer Klaus Liermann, 3. Dan Aikido in Aktion.

Mitgliedsbeiträge:

Mitgliedsbeiträge:	pro Jahr
Aktive Mitglieder ab 16 Jahre	Euro 156,-
Aktive Mitglieder bis 15 Jahre	Euro 90,-
Familienbeitrag	Euro 312,-
Passive Mitglieder	Euro 25,-

Wir erheben eine Aufnahmegebühr von 25,- Euro. Teilnehmer eines Anfängerkurses bekommen die Aufnahmegebühr erlassen.

Sobald man Mitglied im Verein geworden ist, besteht die Möglichkeit an allen Trainingstagen am Unterricht teilzunehmen.

Trainingszeiten:

Montag	18.15 - 20.15 Uhr
Mittwoch:	18.00 - 20.00 Uhr
Donnerstag:	18.15 - 20.15 Uhr
Freitag	20.00 - 22.00 Uhr

Neue Sporthalle in der Waldorfschule am Maschsee, Rudolf von Bennigsen-Ufer 70a, 30173 Hannover

Lehrer:	Norbert Knoll	4. Dan Aikido
	Susanne Bertram	2. Dan Aikido
	Werner Musterer	1. Dan Aikido
	Frank Jäger	1. Dan Aikido
	Birgit Karrasch	1. Dan Aikido
	Kurt Kühnpast	1. Dan Aikido
	Stefan Schröder	1. Dan Aikido

Information:

Aikido Verein Hannover e.V.

Postfach 72 12 14
30532 Hannover
Tel: 0511/ 28 29 506



Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen
Mitglied des Deutschen Aikido-Bundes e.V.

Internet: www.aikido-verein-hannover.de
E-Mail: mail@aikido-verein-hannover.de

Anfängerkurse:

Der Aikido-Verein Hannover bietet Interessenten die Möglichkeit Aikido näher kennen zu lernen.

Die Kurse für die Erwachsenen dauern sechs Wochen und finden in der Regel mittwochs statt, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr.

Wir erheben für diesen Kurs einen Beitrag von 25,- Euro, der bei einem späteren Beitritt angerechnet wird.

Für die Kinder gibt es keine gesonderten Anfängerkurse, statt dessen kann jedes Kind zum Kindertraining kostenlos zum Schnuppern kommen. Wir empfehlen ein Mindestalter von ca. 10 Jahren.