Aikido – eine japanische Kampfkunst

- *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 Ueshiba

AIKIDO

Moderne japanische Kampfkunst

AIKIDO VEREIN HANNOVER e.V.

合氣道

GEGRÜNDET 1975

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 eine Kampfkunst – aber kein Wettkampfsport!

合気道

* Für eine bessere Lesbarkeit des Textes verwenden wir hier nur die männliche Ausdrucksform, gemeint sind immer alle Geschlechter. Jegliche Form von Diskriminierung ist der Aikido-Philosophie fremd.

Aikido im AVH e.V.

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

Mittlerweile ist der AVH mit ca. 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 lizenzierte Trainer und Aikido-Meister garantieren einen hohen Standard bei der Vermittlung von Technik und Lehre des Aikido.

Im AVH werden auch regelmäßig Gürtelprüfungen bis zum höchsten Schülergrad durchgeführt. Dan-Prüfungen werden vom DAB abgenommen.

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. (Teilnahmegebühren für Anfängerkurse werden angerechnet.)

Trainingszeiten

Montag	18:15 Uhr	–	20:15 Uhr
Mittwoch	18:00 Uhr	–	20:00 Uhr
Donnerstag	18:15 Uhr	–	20:15 Uhr
Freitag	20:00 Uhr	–	22:00 Uhr

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

»***Typisch Aikido*** – alle trainieren immer gemeinsam: alt/jung, groß/klein, Frau/Mann, Anfänger/Profis. Es gehört zu unserer Philosophie, dass jeder von jedem lernen kann.«

Anfängerkurse:

Der Aikido-Verein Hannover bietet Interessenten die Möglichkeit Aikido näher kennenzulernen.
Die Kurse für die Erwachsenen dauern sechs Wochen und finden in der Regel mittwochs statt, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr. Die genauen Termine werden auf unserer Webseite bekanntgegeben.
Wir erheben für diesen Kurs einen Beitrag von 25,- Euro, der bei einem späteren Beitritt angerechnet wird.

Für Kinder gibt es keine gesonderten Anfängerkurse.
Wir empfehlen ein Mindestalter von ca. 10 Jahren.

Impressum

Aikido-Verein Hannover e.V.
Postfach 72 12 14
30532 Hannover
Tel: 0511/ 165 747 45

Fotos: © Werner Musterer

Mitglied des Landessportbundes Niedersachsen

Mitglied des Deutschen Aikido-Bundes e.V.

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

05/2019