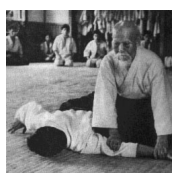




Aikido ist eine aus Japan stammende, moderne Kunst der Selbstverteidigung, die auch in Deutschland voll im Trend liegt. Grundlage sind effektive Techniken, die der japanische Budo-Meister Morihei Uyeshiba (1883-1969) entwickelte.

Die Bedeutung des Begriffs "Aikido" ist vielschichtig. Die Silben Ai, Ki und Do werden mit Harmonie(Ai), Lebensenergie(Ki) und Weg(Do) übersetzt.

Ziel im Aikido ist es, die durch einen Angreifer oder eine Angreiferin gestörte Harmonie wiederherzustellen. Die aggressive Kraft des Angriffs wird geführt, umgelenkt und durch eigene Energie verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt. Er verliert das Gleichgewicht, fällt oder wird durch Verhebeln seiner Gelenke am Boden fixiert. Der Angreifer bleibt unverletzt, die Gewaltspirale wird durchbrochen. Im Aikido gibt es keinen Wettkampf, da dies mit den ethischen und moralischen Grundlagen nicht vereinbar ist. Da Kraft und Größe eine untergeordnete Rolle spielen ist Aikido auch für Frauen und Mädchen hervorragend geeignet. Ungefähr ein Drittel der Mitglieder des Deutschen Aikido-Bundes e.V. (DAB) ist weiblich.



Die Vereine des DAB bieten Ihnen Unterricht durch Übungsleiterinnen und Übungsleiter, die nach den Richtlinien des Deutschen Sportbundes ausgebildet werden. Das Training beginnt mit einer funktionellen Sportgymnastik, die den Körper optimal auf das folgende Training vorbereitet und den Körper "richtig fit" hält. Ein wichtiger Bestandteil der Übungsstunde sind Ausweichübungen und Falltechniken. Darüber hinaus kann die Aikido-Falltechnik in vielen Situationen des täglichen Lebens von grossem Nutzen sein und vor körperlichem Schaden bewahren. Aikido-Techniken werden im harmonischen Miteinander geübt: Ein Partner übernimmt die Rolle des Angreifers, der andere die des Verteidigers. Durch regelmäßiges Training werden die Techniken ständig verbessert und verinnerlicht, eine wesentliche Voraussetzung für die spontane, reflexartige Ausführung in Verteidigungssituationen. Aikido ist

ein gesundheitsorientierter Selbstverteidigungssport, der alle Organe incl. das Herz-Kreislauf-System trainiert und von der Kindheit bis ins hohe Alter aktiv ausgeübt werden kann .

Mit ausreichenden Grundkenntnissen haben Sie zusätzlich die Möglichkeit Wochenendlehrgänge zu besuchen, die vom DAB oder seinen angeschlossenen Landesverbänden durchgeführt werden.

Michael Zimnik  
Bundesreferent Public-Relations  
Deutscher Aikido-Bund e.V.  
[www.aikido-bund.de](http://www.aikido-bund.de)