



Leitung: Marcel Humair, 2. Dan Aikido

www.aikidola.ch

Was ist Aikido?

Aikido ist eine rein defensive japanische Kampfkunst. Philosophie und Techniken des Aikido basieren auf der Einsicht, dass direkte Konfrontation und Wettkampf meist zu Gunsten des physisch Stärkeren ausgehen. Aikido eignet sich nicht für "Schläger" und auch nicht für Leute, die sich ganz schnell ein paar "Tricks" zur Selbstverteidigung aneignen wollen. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe.

Was bringt Aikido?

Das regelmässige Aikido-Training erhält die Übenden fit, stärkt das Selbstvertrauen und macht Körper und Geist flexibler.

Aikido lehrt uns, uns nicht von Problemen und Aggressionen in Kampf und Konfrontation überrennen zu lassen, sondern die Möglichkeiten der Situation geschickt zu unserem Vorteil zu nutzen - ohne Muskelkraft. Schlussendlich ist Aikido aber auch eine sehr effiziente Verteidigungskunst.

Die Tatsache, dass man im Aikido mit Herz und Köpfchen anstatt mit Muskeln und Kampf auf die gegebene Situation antwortet, macht diese Kampfkunst in ganz besonderem Mass geeignet auch für Menschen, denen keine grossen Körperkräfte zur Verfügung stehen.

A

9

K

9

D

O

Kursinhalte

- Basistechniken mit und ohne Waffen der modernen japanischen Kampfkunst erlernen
- Mentaler Bereich schulen
- Richtiges Atmen trainieren (Kokyu)
- Etikette üben (Verhalten im Dojo, in einer Kampfkunst)

Durchführungsort

- Dojo der Aikidoschule Laufen, Industriezone Ried zwischen Laufen und Zwingen

Kursdauer

- 1. Semester, 1 Doppellektionen pro Woche
- Jeweils am Donnerstag, 11.05-12.40 Uhr

Teilnehmerinnen und Teilnehmer (max. 16)

- Schülerinnen und Schüler der Klassen P2 bis MAR3

Impressionen

