

Neuer Anfängerkurs für

# Aikido

ab 16. Januar 2012 im Kenshokan Nürnberg



*Inhalt:*

AIKIDO ist eine, nein DIE defensive japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird. AIKIDO enthält neben waffenlosen Techniken auch den Umgang mit dem Langstock und dem japanischen Schwert. Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des AIKIDO.

Es enthält die Selbstverteidigung als integralen Bestandteil, erklärt sie jedoch nicht zum hauptsächlichen Ziel. AIKIDO schult das Gefühl für das eigene Gleichgewicht und die eigene Orientierung im Raum sowie den Umgang mit dem Übungspartner. Durch die Betonung der Aggressionslosigkeit und den Verzicht auf Wettkämpfe, "Gewinner" oder "Verlierer" wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. AIKIDO ist somit eher eine Selbstverteidigung gegen das "eigene Ich" mit den Methoden der japanischen Kampfkünste.

- Erlernen einer sicheren Fallschule
- Aikido-spezifische Bewegungen und Grundtechniken
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
- Meditation und richtige Atmung
- Ziel ist es den Einstieg in das Breitentraining zu ermöglichen.

*Termine:*

Montags von 20.00 bis 21.30 Uhr

*Beginn:*

16.01.2012 - Sie können auch nachträglich jederzeit einsteigen und mitmachen.

*Ihr Trainer:*

Robert Hiemer, 2. Dan Aikido, 4. Dan Karate, 1. Dan Iaido

*Info:*

Telefon 0160/1709927 oder [Hiemer.Robert@kenshokan.de](mailto:Hiemer.Robert@kenshokan.de)

*Ort:*

Turnhalle des VfL-Sportzentrum, Salzbrunner Str. 38, 90473 Nürnberg

*Anmeldung:*

Es ist keine spezielle Anmeldung notwendig.  
Machen Sie einfach mit, zwei Probeabende sind frei. Zunächst ist nur ein normaler Trainingsanzug erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme

[www.kenshokan.de](http://www.kenshokan.de)

[www.facebook.com/kenshokan.nuernberg](http://www.facebook.com/kenshokan.nuernberg)