

Kampfsport? Das ist nichts für mich!



Kampfsport kennen die meisten nur aus Filmen. Muskelbepackte Männer verprügeln reihenweise ihre Gegner. Interessant anzuschauen, aber selber machen? Nein, ganz sicher nicht. Denken Sie auch, dass Kampfsport nichts für Sie ist? Dann haben Sie vielleicht einfach noch nicht die richtige *Kampfkunst* entdeckt. Haben Sie schon einmal etwas von **Aikido** gehört? Aikido ist eine defensive Kampfkunst aus Japan. Nicht Aggressivität steht im Mittelpunkt, sondern die effektvolle Verteidigung gegen Angriffe ohne großen Krafteinsatz und ohne den Angreifer zu verletzen: Harmonie (Ai) statt Zerstörung – und trotzdem effektiv!

Im **Aikido-Training** können alle miteinander – und nicht gegeneinander – trainieren, denn Rücksicht und die eigene Entwicklung stehen im Vordergrund. Junge Menschen, 60+, Frauen, Männer, groß und klein: Das sind unsere Aikidoka. Manche trainieren schon ihr halbes Leben lang, andere haben erst vor Kurzem angefangen. Doch alle sind auf dem gleichen Weg (Do) und haben die gleichen Ziele: den Körper und den Geist schulen, das Aikido verbessern, Freude an der Bewegung und am Training haben und die Lebensenergie (Ki) zu spüren. Das Aikido-Training beginnt mit einer kurzen Meditation, um den Stress des Alltags zu vergessen und zur Ruhe zu kommen. Nach einer ausführlichen Gymnastik geht es an die Fallschule: Rollen hilft nicht nur im Training, sich nicht weh zu tun, auch außerhalb der Matte kann eine Rolle so manche Verletzung vermeiden. Im eigentlichen Unterricht werden Techniken gegen Angriffe gelehrt, die die Übenden anschließend zu zweit trainieren: Eine Person simuliert den Angriff, gegen die sich die andere verteidigt, und regelmäßig werden die Rollen gewechselt. Der Angriff endet mit einer Rolle oder einem Hebel. Hektik ist hier fehl am Platz, insbesondere am Anfang stehen langsame und kontrollierte Bewegungen im Vordergrund.

Aikido ist auch etwas für Sie! Neugierig geworden? Dann kommen Sie gerne jederzeit unverbindlich bei einem der Trainings vorbei und machen Sie einfach mit, immer mittwochs 20.30 - 22.00 Uhr und freitags 20.00 - 21.30 Uhr.

Nächste kostenlose und unverbindliche Schnuppertrainings:

Termine: 1.3 und 15.3 2023, 20.30 Uhr und 3.3. und 17.3. 2023, 20 Uhr

Ort: Leopoldshafen, Hermann-Uebelhör-Sporthalle

Weitere Infos: G. Rinke, Tel. 07244-6098920, E-Mail: Info@aikido-leopoldshafen.de

Web: www.aikido-leopoldshafen.de