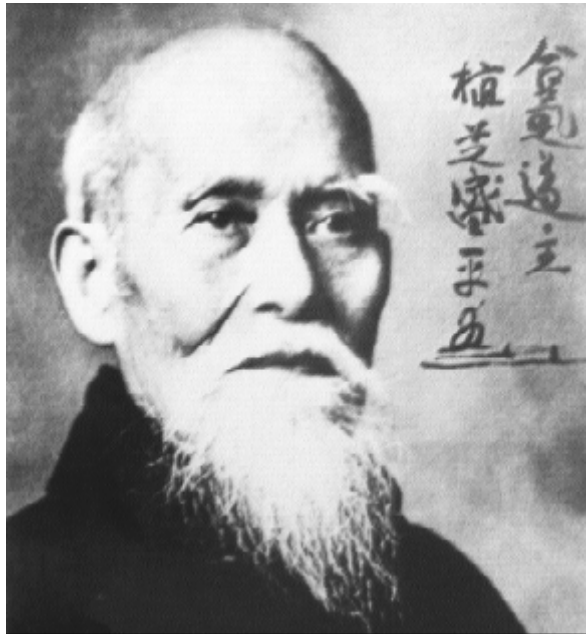


# 合氣道

# A I K I D O



Wer andere kennt, ist klug.  
Wer sich selbst kennt, ist weise.  
Wer andere bezwingt, hat Kräfte.  
Wer sich selbst bezwingt, ist stark.  
Wer seine Mitte nicht verliert, dauert.

Laotse

## Was ist Aikido?

Aikido ist im Vergleich zu anderen Kampfsportarten eine relativ junge Kampfkunst. Die Wurzeln von Aikido reichen zwar schon sehr weit zurück, doch erst O-Sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969) hat das Aikido in seiner heutigen Form entwickelt. In Deutschland etablierte sich diese Kampfkunst erst Mitte der 60er Jahre.

- Ai – die Harmonie
- Ki – im Geist (im weitesten Sinne)
- Do – auf dem Weg

Letztlich bedeutet Aikido einen harmonischen Weg zu finden, Geist und Körper in Einklang mit den Naturgesetzen zu bringen. Dies schließt sowohl das Üben der Aikido-Techniken als auch eine harmonische Vervollkommnung des Menschen und damit seine innere und äußere Haltung und Sichtweisen mit ein.

Aikido ist nicht auf einen Kampf mit dem Gegner aus. Es gibt auch keine Wettkämpfe. Aikido ist vielmehr Selbstverteidigung. Der Kraft des Angreifers, eine zielgerichtete Kraft, wird beim Aikido keine Gegenkraft entgegengesetzt. Die Zug- und Stoßkräfte des Angreifers werden in meist runden Bewegungen über den Schwerpunkt des Angreifers weitergeführt. Dadurch wird das Gleichgewicht des Gegners gebrochen. Aikido Techniken enden entweder in einer Hebel- oder in einer Wurftechnik.

Aikido kann von Jung und Alt und von Groß und Klein betrieben werden.



Da die Aikido-Techniken sehr wirkungsvoll sind, ist die Entwicklung einer partnerfreundlichen Haltung unabdingbar und wird von Anfang an gefördert. Das Aikido-Training unterstützt eine offene, tolerante Haltung. Die dem Aikido zugrundeliegende Philosophie zielt auf die Vermeidung von Aggressionen und auf ein friedliches Miteinander ab. In Verbindung mit den körperlichen Übungen trainieren wir ein bestimmtes, lösungsorientiertes Konfliktverhalten, welches sich auch auf Alltagssituationen übertragen lässt. Aikido wird übrigens mit diesem Ziel auch in Managementschulungen unterrichtet.

Neben den reinen Körpertechniken gibt es auch Waffentechniken. Dabei werden Abwehrtechniken mit und ohne Waffen gegen Angriffe mit Messer (Tanto), Stock (Jo) und Schwert (Katana bzw. Bokken, dem Holzschwert) gelehrt. Besonderer Wert bei den Waffentechniken liegt dabei im Schwertkampf (Iaido = Weg des Schwertes). Wie auch im Aikido gibt es beim Iaido keine Wettkämpfe, wohl aber Übungen mit Partner als auch Abfolgen bestimmter Schlag- und Stoßtechniken, wobei der spirituelle Charakter Vorrang hat.

Der besonderen Bedeutung gemäß gibt es im Aikido als auch im Iaido ein Graduierungssystem, bestehend aus Schülergraden (Kyu) und Meistergraden (Dan), wobei die Kyugrade abwärts, also vom 6. bis 1. Kyu, und die Dangrade aufwärts, also vom 1. bis 10. Dan gezählt werden.

## Stilrichtungen

Obwohl Aikido eine lebende und junge Kampfkunst ist, unterscheidet man verschiedene Stilrichtungen. Bei uns werden Elemente folgende Stilrichtungen gelehrt::

- Tendo-Ryu Stil, ausgehend vom seinem Gründer Shimizu Sensei, und
- Nishio Stil, ausgehend von seinem Gründer Nishio Shoji Sensei,

die jeweils Schüler des Aikido-Entwicklers O-Sensei Morihei Ueshiba waren.

Der Unterschied in der Stilrichtungen liegt dabei weniger in der Aikido-Technik sondern mehr in den Prinzipien der einzelnen Techniken

## Wer sind wir?

Im Budo-Club-Ismaning sind wir die Abteilung Aikido. Wir sind über den Fachverband für Aikido in Bayern im Deutschen Aikido Verband organisiert. Gegründet wurde die Aikido-Abteilung Ende des Jahres 1994. Aktuell haben wir 50 Mitglieder in allen Altersklassen.



## Unsere Trainingsstätte (Dojo)

Ismaning nördlich von München, Sporthalle der Grundschule in der Camerloherstrasse

## Unsere Training

Pro Training nehmen etwa 10 – 18 Aikidoka aller Leistungsstufen teil. Unser Training findet in gemischten Gruppen statt. Dabei spielen unterschiedliche Kenntnisstände eine eher untergeordnete Rolle.

Interessant hierbei: Jede(r) übt mit Jeder/-m.



Den Auftakt bilden immer gymnastische Übungen zur Erwärmung, Dehnung und Konzentration. Den größten Teil des Trainings werden Techniken geübt, die Trainer führen die Techniken vor und erläutern diese, die dann von den Teilnehmern wiederholt werden

## Unsere Trainingszeiten

Montag: 19:30 – 20:30 Iaido,  
20:30- 21:30 Aikido

Dienstag: 18:30 – 20:00 Kinder-Aikido

Mittwoch: 20:30 – 21:30 freies Training für Prüfungsvorbereitung etc.

Donnerstag: 20:00 – 21:30 Aikido

## Kontaktadressen

Thomas Gerwald  
Tel. 08122-954809  
Thomas@aikido-ismaning.de

Internet  
www.aikido-ismaning.de

## Unsere Trainer

Berit Dahlheimer  
1. Dan Aikido  
2. Kyu Iaido

Berit@aikido-ismaning.de



Peter Duwe  
2. Dan Aikido  
3. Dan Iaido

Peter@aikido-ismaning.de



Damir Dautovic  
1. Kyu Aikido  
1. Dan Iaido

Damir@aikido-ismaning.de



Martin Blümel  
1. Dan Aikido

Martin@aikido-ismaning.de



Wenn Sie Interesse gefunden haben, machen Sie doch ein kostenloses Probetraining bei uns mit. Wir freuen uns auf Sie!