

## KURZBESCHREIBUNGEN

### **Aikido für Anfänger**

Aikido ist eine sanfte Kunst der Selbstverteidigung, deren Grundprinzip darin besteht, die Kraft des Angreifers aufzunehmen und zur Neutralisierung des Angriffs zu benutzen. Dadurch ist es völlig unerheblich, wie stark oder schwach der/die Verteidiger(in) ist. Typisch für Aikido sind runde, fließende aber sehr zielgerichtete Bewegungen, die das Verständnis für das Zusammenspiel von Körper und Geist steigern. Neben den Hebeltechniken sorgt auch die einleitende Gymnastik durch spezielle Drucktechniken sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen für eine entspannte Muskulatur und fördert so das allgemeine Wohlbefinden.

### **Aikido für Anfänger**

Aikido ist eine sanfte Kunst der Selbstverteidigung, deren Grundprinzip darin besteht, die Kraft des Angreifers aufzunehmen und zur Neutralisierung des Angriffs zu benutzen. Dadurch ist es völlig unerheblich, wie stark oder schwach der/die Verteidiger(in) ist. Typisch für Aikido sind runde, fließende aber sehr zielgerichtete Bewegungen, die das Zusammenspiel von Körper und Geist verbessern. Neben den Hebeltechniken fördert auch die einleitende Gymnastik durch Drucktechniken sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen das allgemeine Wohlbefinden.

### **Aikido Stab und Schwert**

Traditionell ist das Üben mit dem Stab und Schwert ein wesentlicher Bestandteil von Aikido. Neben Kataformen werden auch Partnerübungen mit dem Stab bzw. Schwert einstudiert. Gerade hierbei kann die Körperhaltung präzisiert und ein exaktes Verständnis für das Zusammenspiel der Partner herausgebildet werden.

Der **Stab** (Jo) läßt sich sehr einfach und kostengünstig aus einem Rundholz (z.B. Besenstiel) herstellen. Länge: 125-130 cm, Durchmesser 2-4 cm. Handelsübliche Stäbe aus dem Fachgeschäft haben die Maße 127 x 2,5 cm. Empfehlenswerter sind dünnere Stäbe (2,5 cm) als dickere (4 cm), diese sind leichter und somit einfacher zu handhaben.

Das **Holzschwert** bezieht man am einfachsten im Fachgeschäft (Asia/Budo-Shop oder Waffenhandlung) unter dem Namen "Bokken" (Länge ca. 100 cm).