

Was ist Aikido?

Aikido ist eine von dem Japaner Morihei Uyeshiba begründete Kampfkunst.

Es handelt sich um ein junges, geschlossenes und wirksames System der humanen Selbstverteidigung, das der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit des Verteidigers.

«Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt.» (Morihei Ueshiba)

Aikido stärkt durch ständiges Üben das Selbstvertrauen, die Konzentrationsfähigkeit und die innere Ruhe.

Die vielseitige körperliche Aktivität macht unheimlich Laune. Gesundheit, Kraft, Geduld und Sicherheit werden immer größer.

Aikido ist die Kampfkunst für jeden der Spaß an Bewegung hat, auch für Mädchen und Frauen.



Am besten erfährt man was Aikido ist, wenn man es ausprobiert. Also kommt einfach vorbei!

Achtung Neueröffnung!!!

Am **09.11.2011**

in der **Sporthalle der Grundschule-Rheinschule** um **20.00 Uhr**

findet das erste Aikido-Training der neuen Aikido-Abteilung des SC Bobenheim-Roxheim statt.

Alle die Interesse haben sind ganz herzlich zu einer "Schnupperstunde" eingeladen.

Für die ersten Aikido-Stunden ist ein Judo-Anzug nicht unbedingt notwendig.

Eine normale Sportbekleidung, die Arme und Beine bedeckt, ist am Anfang vollkommen ausreichend.

Ein Paar Badeschlappen für den Weg von der Umkleide bis in der Halle ergänzen die Ausrüstung.

Trainer und Ansprechpartner:

Corina Zech 1. Dan Aikido
Tel.06239- 92 91 73

Peter Leschok 1. Dan Aikido
Tel. 06239 - 89 98



合氣道

AIKIDO

die defensive Kampfkunst für Alle