

Aikido, Kraft aus der Mitte

Aikido vereint neben körperlichen Aspekten wie Fitness, Beweglichkeit, Koordination und Körperbewusstsein auch geistige Aspekte, allen voran Ausgeglichenheit und Zentriertheit. Die japanische Kampfkunst nutzt die Kraft des Angreifers, um diesen durch die eigene stabile Körperhaltung aus dem Gleichgewicht zu bringen und den Angriff damit zu neutralisieren. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe, so dass in angenehmer Atmosphäre ohne Leistungsdruck trainiert werden kann. Dabei entwickelt man ein stabiles Zentrum – seine Mitte – und stärkt gleichzeitig sein Selbstbewusstsein. Die Etikette im Dojo – dem Trainingsraum – und der sorgsame Umgang miteinander erlauben ein verletzungsfreies Erlernen der Kampfkunst.



Etikette/Besinnung

Basis



Fallschule



Kontrolltechnik

Wurf und Haltetechnik



Interessierte haben jederzeit die Möglichkeit, während der regulären Trainingszeiten an einem Probetraining teilzunehmen.

Eckdaten:

Trainingszeiten: Mo 19:00 – 20:30 & Do 19:30 – 21:30
Kosten: Probetraining kostenlos, ansonsten DJK-Mitgliedschaft
Ort: DJK Würzburg, Wredestraße 23, 97082 Würzburg
Kontakt: info@aikido-wuerzburg.de