

Tokai-Sports stellt vor: **Aikido – der elegante Weg**

Aikido ist eine moderne Kampfkunst voller Harmonie und Eleganz, die auf der Philosophie des Miteinanders beruht. Basierend auf den alten Kriegskünsten der japanischen Samurai, wurde das Aikido von Morihei Ueshiba (1883–1969) entwickelt.

„Aikido ist, den Gegner so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt“, so beschreibt es Sensei (Deutsch: Lehrer) Ueshiba.

Der gewaltfreie Charakter des Aikido spiegelt sich auch in den drei Silben des Wortes wider: Aikido ist der Weg („Do“) zur Harmonisierung („Ai“) der eigenen Lebensenergie mit der universellen Energie („Ki“).

Aikido ist für alle Menschen zwischen sechs und 88 Jahren geeignet, egal, wie fit man gerade ist. Hauptsache, man hat Spaß an der Bewegung und daran, etwas wirklich Neues zu lernen. Denn es geht dabei nicht um Kraft oder Geschwindigkeit und das Ziel ist auch nicht der Kampf. Im Training wird vielmehr durch Ruhe und Wiederholung die geistige und körperliche Fitness gestärkt.

Aikido – die sanfte Kampfkunst

Aikido wird auch die „sanfte Kampfkunst“ genannt. Daher ist es besonders bei denen beliebt, die sich lieber ohne „Hau drauf“, aber durchaus mit Körperkontakt, bewegen wollen. Diese sanfte japanische Kampfkunst basiert zwar auf dem Kampf, konzentriert sich aber im Wesentlichen auf die Faktoren Bewegung, Fluss und Harmonie.

Dabei kombiniert Aikido ganzheitliche körperliche Fitness und meditative Konzentration. Die eigene Weiterent-

wicklung steht dabei im Mittelpunkt des Aikido. Es gibt keine Wettkämpfe. Jedes Training beginnt zum Aufwärmen mit AIKIDO-Gymnastik, Atemübungen und Entspannungsübungen. In den Anfängerstunden werden einfache AIKIDO-Techniken sowie viele begleitende und erläuternde Erklärungen gegeben. Prägnante Beispiele finden Interessierte auf der Homepage www.tokai-sports.de nach den Trainingszeiten für euren Kurs.

Selbstvertrauen, Konzentration und Koordination

Ist Aikido auch für Kinder und Jugendliche geeignet? - Eindeutige Antwort: Ja (mit vielen Ausrufezeichen!!). Nicht der Wettkampf, sondern harmonisches Miteinander-Üben an modernen Selbstverteidigungstechniken des AIKIDO bewirkt, dass insbesondere Kinder und Jugendliche ihr Selbstvertrauen, ihre Konzentration und Koordination kontinuierlich vergrößern und im gleichen Atemzuge Aggressionen abbauen.

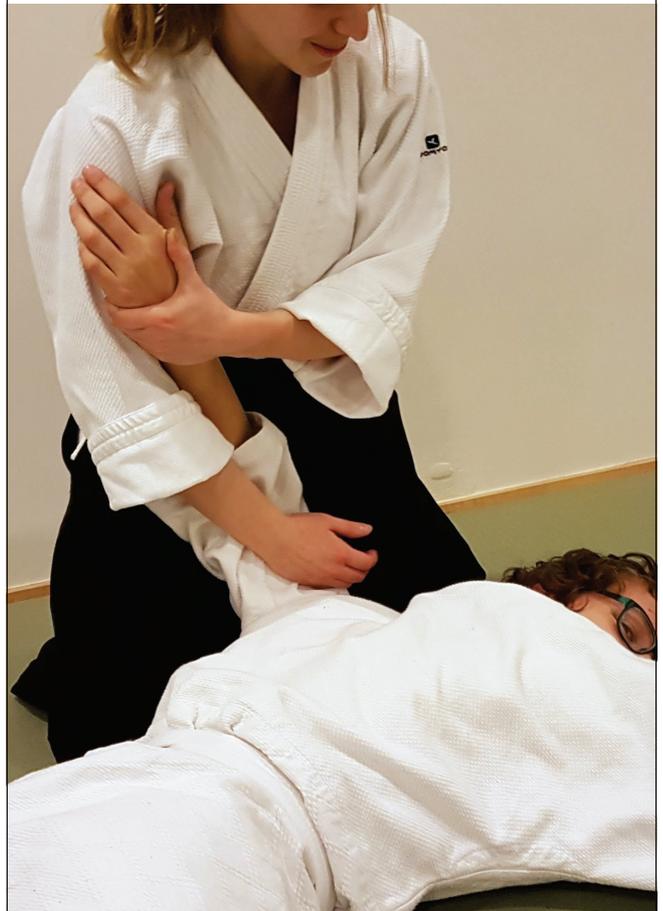
Partnerschaftlicher Umgang prägt das Trainingsgeschehen und ist die Grundlage für das gemeinsame Üben, sodass auch die persönliche Entwicklung positiv beeinflusst wird.

In der Kinder- und Jugendgruppe, unter der Leitung eines erfahrenen AIKIDO-Lehrers, entsteht eine besonders schöne Trainingsatmosphäre, „Gewinner“ sind allein deshalb schon stets die jungen Menschen, die sich diese „sanfte Kampfkunst“ zu eigen machen. Überzeugen Sie selbst, nehmen Sie doch einfach Kontakt zu uns auf; wir freuen uns auf Sie! ■



Tokai
sports
Aikido Iaido Yoga

Ihr Zentrum für Aikido, Iaido und Yoga
Hochfelder Landstr. 1 – in der Bewegungshalle der KiTa kiwi



Ab Februar Anfänger- und Einsteigerkurse:

Erwachsene	ab 07.02.2023
Kinder	ab 08.02.2023
Jugendliche	ab 09.02.2023

Postanschrift: TOKAI Sports · Silke u. Axel Makowski GbR
Gaußweg 26 · 24943 Flensburg

Trainingsstätte: Hochfelder Landstr. 1 · 24943 Flensburg

Anmeldungen, weitere Informationen oder Rückfragen unter:
www.tokai-sports.de · info@tokai-sports.de
Tel. 0461 / 168 23 45