

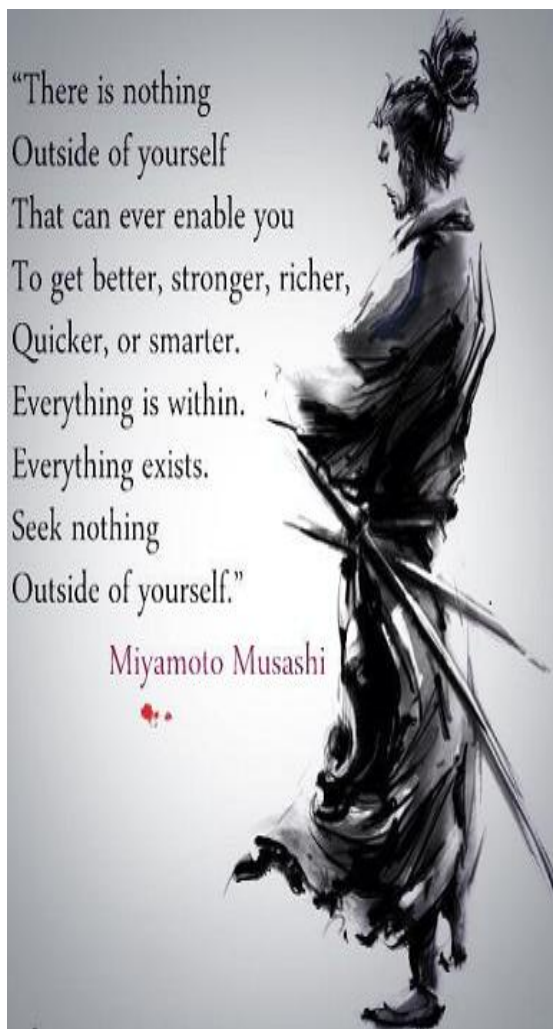
Das Training findet in der
Turnhalle der GGS Merl,
Zypressenweg 2 in
Meckenheim statt.

Jeden Freitag,
von 20.00 – 22.00 Uhr
(Ausnahme sind die Schulferien)

Und in der Großen Halle der
Schützenstraße

Jeden Mittwoch,
von 20.00 – 22.00 Uhr
fällt aus !

Roland Kötter
0177-6698946
Shoshindojo@web.de



AIKI DO

合氣道

Im Shoshin-Dojo
Meckenheim



Im weitesten Sinne bedeutet **AIKIDO** "In Harmonie und Frieden mit der Umwelt leben".

Aikido ist ein wirksames System zur Selbstverteidigung und eine Form der Meditation (Regeneration körperlicher und geistiger Kräfte).

Die Techniken sind rein defensiv und basieren auf natürlichen Bewegungen. Es gibt keine Schläge oder Tritte. Auch werden die Techniken ohne Kraft durchgeführt.

Dadurch ist **AIKIDO** für jeder**Mann**/oder **Frau** ideal geeignet.

Der große Unterschied zu anderen Budo-Disziplinen besteht darin, dass es keine Wettkämpfe gibt, keinen Sieger oder Besiegter. Es geht um das Miteinander.

Die Techniken sollen eine innere Stärke und Ausgeglichenheit fördern.

Das heißt: Man nimmt die Technische Seite als Ventil um die Geistige Seite zu fördern. Und später umgekehrt.

Da **AIKIDO** aus japanischen Selbstverteidigungstechniken und den Kriegskünsten der Samurai hervorgegangen ist, steht es nicht nur für bestimmte Kampftechniken, sondern auch für eine Philosophie.



Ziele:

- 1.) Stärkung der Konzentration.
- 2.) Selbstvertrauen entwickeln.
- 3.) Toleranz für andere, Sensibilisierung soziales Miteinander.
- 4.) Förderung des inneren u. äußeren Gleichgewichtes.
- 5.) Steigerung der Eigen – und Fremdwahrnehmung.
- 6.) Richtige Atmung.
- 7.) Erhöhung der Koordinationsfähigkeit.

Trainingsablauf:

- Begrüßung im Sitzen.
- Lockerungsübungen der Muskulatur und Sehnen.
- Aufwärmen.
- Übungen zur Förderung des Gleichgewichtes und der Motorik.
- Schwerpunkt – Thema.
- Meditation, Atmung.
- Abgrüßen.