

AIKIDO

Was heißt Aikido?

Der Weg zu Kraft und Energie und Liebe und Harmonie.

(siehe Bild)

Was ist Aikido?

Aikido ist eine Bewegungs - und Kampfkunst aus Japan.

- ° Man braucht keine Kraft dazu
- ° Man kämpft nicht , sondern man verteidigt sich nur, wenn man angegriffen wird.
- ° Man muss die Bewegungen so lange üben, bis man sie auswendig kann, ohne nachzudenken.

Wo kommt Aikido her?

Aikido kommt aus dem alten Japan. Japan ist ein Land auf der anderen Seite der Welt.

Es besteht aus vier großen Inseln auf der die Japaner leben.

Der Großmeister Morihei Ueshiba hat das Aikido von der Kampfkunst der Samurai weiterentwickelt.

Ein Samurai ist ein Krieger aus früherer Zeit.

Er musste aus dem Adel kommen, das heißt, es musste z.B. ein Fürst sein.

Wie man sich richtig beim Aikido anzieht.

Nach einem Jahr Training bekommt man einen weißen Anzug mit einem weißen Gürtel.

Dazu muss man aber seine erste Prüfung ablegen.

Nach dem weißen Gürtel kann man die Prüfungen für den gelben, orangen, grünen, blauen und braunen Gürtel machen. (insgesamt 6 Gürtel)

Dazu könnt ihr meine Kleidung hier sehen.

Der Aikidomeister hat einen Hakama an. Das ist ein schwarzer, langer, weiter Rock. Dazu die Bilder.

(siehe Bilder)

7 Regeln des Aikidos

1. Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit
2. Mut des Wagens und Ertragens
3. Güte und Mitleid
4. Höflichkeit und Mitgefühl
5. Wahrheit und Wahrhaftigkeit
6. Ehre und Treue
7. Selbstbeherrschung

Diese sieben Regeln könnte man bei uns mit dem Wort „**Ritterlichkeit**“ zusammenfassen: z.B. Rücksicht nehmen auf andere: Alte, Kranke, Kleinkinder, werdende Mütter (Platz machen in U-Bahn) usw.

Techniken des Aikidos

Die meisten Kampftechniken des Aikidos sind ohne Waffen.

Es gibt aber auch Techniken mit dem Langstock (Aiki – Jo)

und Techniken mit dem japanischen Schwert (Aiki – Ken).

(Bilder zeigen)

Was ist ein Dojo?

Dojo ist der Raum, in dem Aikido trainiert wird, also ein Trainingsraum.

Zu Beginn des Trainings findet in diesem Dojo immer erst eine bestimmte Art der Begrüßung statt. (siehe Bilder)

(Fragen)

Schlusswort:

Seit vier Jahren mache ich selbst Aikido.

Ich bedanke mich für eure Aufmerksamkeit und euer Interesse.