

Jetzt neuer Anfängerkurs!

Ab 1.12.2011

Donnerstags, 20 Uhr



AIKIDO

Karate Sportclub Nürnberg
Pillenreuther Str. 46
90459 Nürnberg

Anmeldung bei
Robert Hiemer
Tel 0160.1709927

www.karate-sportclub-nuernberg.de

Aikido ist neben Karate und Judo eine der klassischen Kampfkünste Japans und Selbstverteidigungssportarten weltweit. Es verbindet unterschiedliche Kampftechniken mit und ohne Waffen zu einem komplexen Bewegungssystem, das auf einheitlichen Prinzipien beruht.

Aikido bedeutet der Weg (DO) der Vereinigung (AI) der eigenen Energie (KI) mit der des Angreifers. Geübt werden waffenlose Techniken ebenso wie der Umgang mit Schwert, Holzstock und Messer. Ein zentraler Punkt im Aikido ist das effektive umlenken der Kraft des Angreifers gegen ihn selbst.

Aikido kann in jedem Alter geübt werden. Da es keine Wettkämpfe gibt, spielen Kraft, Gewicht und Geschlecht der Übenden keine Rolle. Gemeinsam mit anderen werden Gefühl für Bewegung, Kondition, Koordination und Kraft individuell gesteigert. Dies hält fit, macht Spaß und steigert das Selbstvertrauen.

Eine Trainingseinheit besteht aus Meditation, Dehn- und Aufwärmübungen. Diese werden gefolgt von Koordinationsübungen und Fallschule. Den Hauptteil bildet das Begegnen von verschiedenen Angriffen mit Würfen und Haltetechniken.

Der Diplom-Sozialpädagoge Robert Hiemer beschäftigt sich seit rund 25 Jahren mit den Kampfkünsten Japans. Neben dem 2. Dan Aikido hat er auch den 4. Dan Karate und den 1. Dan Iaido inne.

Anfänger sind jederzeit willkommen. Geübt wird in bequemer Sportkleidung in den vereinseigenen Räumen des Karate-Sportclub Nürnberg.

AIKIDO