

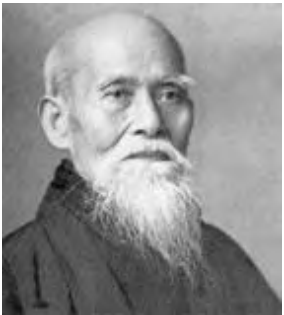
## Was ist AIKIDO

**AIKIDO** ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von dem Japaner Morihei Ueshiba (siehe Bild unten) entwickelt wurde. Die Techniken des AIKIDO sind vom Aiki-JuJutsu sowie dem Schwertkampf geprägt. Typisch sind die kreisrunden und spiralförmigen Techniken, mit denen die Angriffsenergie des Gegners nutzbar gemacht und verstärkt auf den Angreifer zurückgeführt wird.

AIKIDO ist eine überwiegend defensive Kampfkunst gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. AIKIDO enthält neben waffenlosen Techniken (Tai-Jutsu) auch den Umgang mit dem Langstock (Aiki-Jo) und dem japanischen Schwert (Aiki-Ken). Diese drei Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des AIKIDO.

Das klassische AIKIDO kennt keine Wettkämpfe und lehnt jede Form des aktiven Angriffes ab. Es gibt keine Gewichts- oder Altersklassen und ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet.

AIKIDO beruht auf einem geschulten und disziplinierten Willen als lenkender Kraft (KI) und dem Vermögen, Gedanken und Handlungen in Harmonie (AI) zu koordinieren. Ähnlich wie bei ZEN-Praktiken werden auch im Aikido Körperhaltungen und Einstellungen trainiert, die diesen Weg (DO) erleichtern und fördern sollen.



**O-Sensei** (Großmeister) **Morihei Ueshiba** wurde am 14. Dezember 1883 in der Stadt Tanabe geboren. Bereits 1893 begann er mit dem Training. Er übte dabei vor allem den Umgang mit dem Speer und dem Schwert. Später kamen verschiedene JuJutsu-Stile hinzu.

Das wichtigste Ereignis in seinem Leben war die Begegnung mit dem legendären Meister des Daito-Ryu, Sogaku Takeda, im Jahr 1911. Von ihm erhielt er später das Menkyo-Kaiden (Lehrbefugnis) des Daito-Ryu.

Um 1919 herum begegnete O-Sensei dem Mönch Deguchi Onisaburo. Dessen Lehren hatten zur Folge, daß Ueshiba die Prinzipien des Daito-Ryu veränderte und er sich von Sogaku Takeda trennte. Ab 1942 nannte Ueshiba seine Kunst schließlich AIKIDO.

Meister Ueshiba starb am 26. April 1969 in Ayabe.

## Das AIKIDO-Training

Der neue AIKIDOKA (Ausübende) wird im täglichen Training zunächst mit Gymnastik und Grundformen auf die spezifischen AIKIDO-Techniken vorbereitet. Weiterhin erfolgt eine behutsame Einführung in die AIKIDO-Falltechnik, die von allen Altersklassen in kurzer Zeit erlernt werden kann.

Da es beim AIKIDO weder Kampf noch Wettbewerb gibt, entfällt beim AIKIDO auch die allseits praktizierte und belastende Rivalität; es entsteht eine besonders angenehme und friedvolle Übungsatmosphäre.



Geübt wird mit einer Partnerin oder einem Partner im ständigem Wechsel, wobei man einmal den Angreifer (Uke) und dann wieder den Verteidiger (Nage) verkörpert.

Im AIKIDO wird die aggressive Kraft des Angreifers so geführt und umgelenkt, daß sie für die Technik des Verteidigers nutzbar gemacht werden kann.

Die Bewegungen des AIKIDO sind durch dynamische, natürliche Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet.

Im AIKIDO gilt der Grundsatz: „Drehe Dich weg, wenn Du gestoßen wirst und trete ein, wenn Du gezogen wirst“.

AIKIDO ist ein Weg des Friedens und der Nächstenliebe. Durch die ergänzende Vereinigung der zwischen Angreifer und Verteidiger wirkenden Kräfte findet man einen Weg zur Lösung von Konflikten, ohne den Partner zu verletzen.



Durch geschicktes Ausweichen und frühzeitiges Führen des Angreifers verliert dieser sein Gleichgewicht und kann die körperlichen Kräfte nicht mehr gegen den Verteidiger einsetzen, da der instabile Körper dem

aggressiven Geist nicht mehr gehorcht.

AIKIDO ist aber auch ein philosophischer Weg mit besonderen geistigen und erzieherischen Inhalten, denn die durch die körperliche Übung verinnerlichten Prinzipien lassen sich auf alle Spannungsfelder des Lebens übertragen. Man vermeidet es dann, seinen Mitmenschen blindwütig „vor den Kopf zu stoßen“ und wird nach Wegen suchen, auf denen sich die ursprünglichen Gegensätze zum beiderseitigen Nutzen vereinen.

## AIKIDO für wen?

Viele Menschen glauben, sie seien zu alt für AIKIDO, manche meinen, sie seien zu jung. Andere fürchten, sie seien zu unsportlich.

Eine sportliche Vorbildung ist zwar nützlich, jedoch nicht erforderlich. Unter der Voraussetzung einer allgemeinen Sporttauglichkeit und dem Willen zur körperlichen Betätigung sind alle Menschen zur Ausübung des AIKIDO befähigt und herzlich willkommen.

Qualifizierte Übungsleiter und Übungsleiterinnen werden sich bemühen, den Eintritt in das AIKIDO freudvoll und erfolgreich zu gestalten. Für Kinder ab ca. 8 Jahren wird ein besonderes Training mit vielen spielerischen Übungsformen durchgeführt.

*Fehl am Platze sind diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Angriffstechniken zum Zwecke der falsch verstandenen Selbstverteidigung erlernen wollen.*

Abschließend wird aus einer von der eigenen Erfahrung getragenen Überzeugung festgestellt, daß der Weg (DO) zur Harmonisierung (AI) der geistigen Kraft (KI) für alle Menschen von großem Nutzen und voller Erfolgserlebnisse ist.



Auf dem Foto oben sehen sie eine dynamische Wurftechnik mit dem Jo (Aikidostab) von Werner und mit dem Uke (Angreifer) Karsten Frerichs

## AIKIDO in der HNT

Seit November 2008 ist es möglich in der HNT AIKIDO zu trainieren. Der Unterricht wird von erfahrenen AIKIDO-Danen geleitet. Die Mitglieder sind zwischen 6 und 63 Jahre alt. Die Kinder- und Jugendabteilung gehört inzwischen zu den größten im „Aikido-Verband Hamburg e.V.“

**Neuinteressenten sind im Verein herzlich willkommen.**

Interessenten können drei- bis viermal kostenlos am „Schnuppertraining“ teilnehmen, denn die HNT will durch Leistung überzeugen und um Vertrauen werben.

Bitte bringen Sie zum 1. Training bequeme Kleidung (z.B. einen Trainings- oder Gymnastikanzug) und Badelatschen (für den Weg aus der Umkleide zur Matte) mit. Auf der Matte wird barfuß geübt. Einen „festen“ Partner benötigen Sie nicht.



Ein japanisches Sprichwort lautet: „**Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.**“ Die Trainerinnen und Trainer der HNT-Aikido-Abteilung wollen dabei zuverlässige, idealistische und fachkundige Begleiter sein.

## Trainingszeiten

<b>Mittwoch:</b>	
Kinder und Jugendliche	17:00 – 18:30 Uhr
Erwachsene	20:00 – 22:00 Uhr
<b>Sonabend:</b>	
Kinder und Jugendliche	13:00 – 14:45 Uhr
Erwachsene	15:15 – 17:00 Uhr

## Trainingsort

Sporthalle der „Schule am Falkenberg“  
Heidrand 5  
21149 Hamburg

## Beitrag pro Monat

**Aufnahmegebühr (Mattengeld):** 10,00 €

### **Kinder und Jugendliche:**

Grundbeitrag 11,00 € Abteilungsbeitrag 3,00 €

### **Erwachsene:**

Grundbeitrag 15,00 € Abteilungsbeitrag 3,00 €

## Weitere Auskünfte erteilt:

### **HNT- Sportbüro**

Cuxhavener Str. 253  
21149 Hamburg  
Tel.: 040 701 74 43  
E-Mail: sportbuero@hntonline.de

### **Aikido-Abteilungsleiter:**

Werner Conradi:  
Tel.: 040 790 91 57  
E-Mail: hnt-aikido-info@gmx.de  
Internet: <http://aikido.hntonline.de>



# AI KI DO

# 合気道

**Friedliche Selbstverteidigung**

**Gleichgewicht und  
Konzentration**

**Meditation in Bewegung**

**Ein Weg zur Selbstfindung**

