



<https://biz.li/5411>

# KOSTENLOSER AIKIDO

## SCHNUPPERKURS IM AIKI-DOJO SEHNDE

Veröffentlicht am 14.04.2025 um 12:57 von Redaktion AltkreisBlitz

Das Aiki-Dojo Sehnde bietet nach den erfolgreichen Aikido-Lehrgängen der vergangenen Jahre auch 2025 einen vierwöchigen Anfängerlehrgang in der japanischen Kampfkunst Aikido an. Dieser startet am Montag, 5. Mai 2025, und beinhaltet vier Trainingseinheiten je 90 Minuten. Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde. Diese Kampfkunst ist rein defensiv und dient zum Schutz gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Angriffe werden mit kreisförmigen Ausweichbewegungen umgelenkt und neutralisiert. Aikido begegnet der Kraft des Angreifers nicht mit Widerstand, sondern mit Ausweichen und dem Einsatz der körpereigenen Energie. Dazu ist es wichtig, dem Gegenüber Aufmerksamkeit und Respekt entgegen zu bringen, ohne



**Das Aiki-Dojo Sehnde bietet einen Aikido-Anfängerlehrgang an.**

sich von ihm einnehmen zu lassen. Die Arbeit an Körperhaltung, Atmung und Ausweichbewegungen übt die Körperbeherrschung und schult das Körpergefühl. Fester Bestandteil des Trainings sind Partnerübungen, Übungen zum Erlernen des Fallens, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie der richtige Einsatz der Atemkraft. Dabei wird auf die Fähigkeiten und Vorkenntnisse des Einzelnen Rücksicht genommen. Eine Altersbeschränkung, Aufteilung in Geschlechter oder Einteilung in Gewichtsklassen gibt es nicht. Durch den Verzicht auf Wettkämpfe mit "Gewinnern" und "Verlierern" wird eine entspannte Übungsatmosphäre geschaffen. Neben den waffenlosen Techniken werden im Aikido auch der Umgang mit und gegen die traditionellen japanischen Waffen "Tanto" (Messer), "Jo" (Stock) und "Bokken" (Holzschwert) gelehrt. Diese Grundelemente ergeben zusammen die Kunst des Aikido. Ab dem 5. Mai 2025 können Jugendliche ab etwa 14 Jahren und Erwachsene an vier aufeinander folgenden Montagen von 19:30 bis 21:00 Uhr am gemeinsamen Training des Anfängerlehrgangs teilnehmen. Das Training besteht aus Gymnastik, Einführung in die Fallschule, Basistraining und Atemübungen. Die Lehrgänge sind kostenfrei. Näheres sowie Infos und Dojo-Adresse mit Wegbeschreibung unter <http://www.aiki-dojo-sehnde.de>. Interessenten können sich an Christian Fulda unter Telefon 0177/546-7966 oder per Mail an [aikidojo.sehnde@web.de](mailto:aikidojo.sehnde@web.de) wenden.