

合 氣 道



AIKIDO Sportgruppe für Menschen mit MS im ETV

Seit einem halben Jahr wird im ETV mit viel Spaß in dieser Gruppe trainiert.

Nach einem speziell entwickelten Trainingsprogramm werden hier Aikido Techniken überwiegend im Sitzen und sofern möglich, auch im Knien (suwari waza) geübt.

Das folgende Bild zeigt einen typischen Technikablauf: kreis/spiral förmige Abwehrbewegungen lenken einen Angriff ins Leere:



Anders als bei vielen anderen Sportarten liegt das Ziel des Aikido-Trainings nicht in der Maximierung von Kraft und Schnelligkeit.

Vielmehr geht es um ,

- die Entwicklung der eigenen geistigen und körperlichen Energien,
- die Förderung der inneren Wachheit
- um die Kontrolle von Situationen
- und nicht um den Vergleich über Wettkämpfe (=Konkurrenz)

Aus diesen Gründen ist es möglich, in jedem Alter mit Spaß Aikido in einer Sportgruppe so zu üben, wie es der individuellen Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen entspricht.

Wir freuen uns auf weitere Teilnehmer!

Voraussetzungen:

- Interesse an Aikido
- Bewegungsfreude
- selbständiges, langsames Gehen und selbständiger Wechsel des Sitzplatzes

Übungszeiten :

- Montag 19:00 - 20:00 , Ort : ETV Bundesstr. 96, Judo Dojo 1
- Mittwoch 9:00 - 10:00 , Ort : Hamburg-Haus, Doormannsweg 12

Wichtig für die Gruppeneinteilung ist eine ähnliche Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen; deshalb bitte ich Interessierte, sich zu einem Vorgespräch bei mir zu melden. Ronald Kügler, 5. Dan Aikikai , Leiter der Aikido-Gruppe im ETV. (Mail: ronald.kuegler@gmx.de, Tel 0152 5376 7943)