

AI KI DO

Iwama Ryu Aikido
Effektive Aikido Techniken
Aiki - Ken - und Aiki - Jo



Neuer Anfängerkurs über 6 Wochen
im Oktober/November 2008
Ort: Egon von Stephani Sporthalle
im Rötelheimpark
Helene-Richter-Strasse 1, ERLANGEN

info@takemusu-aikido-erlangen.de
www.takemusu-aikido-erlangen.de




Anfängerkurs

20. Oktober – 24. November 2008

Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Jeder Kursteilnehmer respektiert die "Dojoregeln" und erklärt sich mit der Kurseinschreibung zu deren Einhaltung bereit.
- Es sind keine besonderen sportlichen Vorkenntnisse nötig.

Kursinhalte

- Sie erhalten einen Einblick in das traditionelle Iwama Ryu Aikido, in die Aikido-Prinzipien und -Philosophie.
- Sie üben Grundformen (Suburi) mit den Holzschwert (Bokken) und Holzstab (Jo).
- Sie üben Basistechniken des Tai-Jutsu (Aikido ohne Waffen) aus verschiedenen Angriffen.
- Sie lernen die Aikido-Fallschule kennen und üben vorwärts, rückwärts und seitwärts zu fallen.

Trainingszeiten

Immer montags von 19.00 - 21.30 Uhr.
Davon ca. 60 Minuten Buki-Waza (Aikido mit Waffen) und 90 Minuten Tai-Jutsu (Aikido ohne Waffen).

Termine:

Montag, den 20. Oktober 2008,
27. Oktober, 3. November, 10. November,
17. November, 24. November.

Trainer

Günther Feniuk, 1. Dan Iwama Ryu Aikido

Kleiderordnung

- Es genügt einfache Sportkleidung oder Trainingsanzug.
- Optional Judoanzug mit weißem Gürtel (wenn vorhanden).
- Sandalen für den Weg zwischen Umkleide und Matte
- Übungsgeräte (Holzwaffen Bokken und Jo) stehen im Dojo zur Verfügung

Kosten

Pauschal € 35,-

Bei Fragen können Sie sich gerne an uns wenden.

Schreiben Sie eine E-mail an
info@takemusu-aikido-erlangen.de
oder besuchen Sie uns in unserem Dojo.

TAKEMUSU AIKIDO ERLANGEN

*Iwama Shin Shin Aiki
Shuren Dojo*

Turnerbund 1888 Erlangen

伝統
岩間流



Dento Iwama Ryu
Traditionelles Aikido
aus dem Vermächtnis des
Aikido Begründers



Aikido wurde vom japanischen Meister Morihei Ueshiba (1882 - 1969) gegründet. Er war der größte Budomeister seiner Zeit. O-Sensei Ueshiba lehrte die Kräfte eines Angriffs umzulenken, und zu neutralisieren, ohne den Angreifer selbst zu vernichten. Im Laufe seiner Entwicklung kam Ueshiba zu der

Überzeugung, dass die eigentliche Essenz der Kriegskunst nicht im Gewinnen des Kampfes liegt, sondern in der Harmonie und Kooperation der Menschen miteinander.

Aikido beinhaltet eine ethische Philosophie, zur Entwicklung der Persönlichkeit und Kooperation mit anderen. Die Kenntnis der Grundlagen und Zusammenhänge der traditionellen Schwert-, Stock- und Körpertechniken ermöglichen dem Aikido-Schüler eine effektive Ausführung der Technik. Dabei spielen die richtige Körperstellung und Distanz sowie die innere Einstellung eine wichtige Rolle. Das Geheimnis liegt in der Harmonie. Die Angriffsenergie wird umgelenkt und dorthin geführt, wo der Angreifer sein Gleichgewicht verliert und seine körperlichen Kräfte nutzlos werden. Aikido ist kein Wettkampfsport: im Training entfällt Rivalität und Kampf ... lebenslanges Lernen führt zur „eigenen“ Meisterschaft.


合気道

Ort: Egon von Stephani Sporthalle (Röthelheimpark),
Helene-Richter-Straße 1, 91054 Erlangen

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Mehr Infos im **Internet** unter

www.takemusu-aikido-erlangen.de

 info@takemusu-aikido-erlangen.de