

Aikido

Zeit: Montag 18.00 – 19.00 h (ab 21. Oktober)
Kooperationsangebot: Aikido Ouka-Jyuku Darmstadt e.V.,
Saalbaustr. 2-4 (Hinterhof), 64283 Darmstadt
<https://www.ouka-jyuku-aikido-darmstadt.de/>

Du suchst eine Kampfkunst, aber ohne Aggression? Du möchtest beweglicher werden und deine Kondition und Koordination verbessern? Etwas für deinen Rücken tun? Oder bist einfach neugierig? Dann lerne Aikido bei uns kennen! Wir trainieren Rollen, Fallen und Verteidigungstechniken.

Ergänzt wird das Training durch Übungen mit Schwert und Stock. Trainiert wird barfuß, für den Anfang reicht lockere Sportkleidung. Aikido ist geeignet für Frauen und Männer, egal in welchem Alter.

Aikido ist mehr als ein Sport. Aikido ist eine Philosophie mit einem physischen Ausdruck. Das Grundprinzip ist Gewaltlosigkeit. Aikido trainiert nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Aikido wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei aus verschiedenen japanischen Budo-Disziplinen entwickelt. An erster Stelle steht die Kontrolle des eigenen Körpers. So ist es möglich, mit kleinsten Bewegungen zum richtigen Zeitpunkt das Gleichgewicht des Partners zu stören und ihn zu bewegen. Eigene Kraft ist kaum nötig, die Kraft des Partners wird genutzt und umgeleitet.

Die Übungsleiter:

Stefan Nickels, seit mehr als 10 Jahren Aikido. Anis El-Gadi, trainiert seit seinem sechsten Lebensjahr Kampfkunst; kam über Shotokan-Karate und Wushu-Sanda (chinesisches Kickboxen) zum Aikido. Anis trägt den Schwarzgurt im Wushu-Sanda (1. Dan) und im Aikido (2. Dan Aikikai Tokyo). Anis ist ausgebildeter Sportfachmann und arbeitet als Teilhabeassistenz an einer Förderschule.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Anmeldung erforderlich! Diese erfolgt für Studierende und Mitarbeitende der h_da über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem: <https://qis.h-da.de>