

AIKIDO für Kinder



AIKIDO ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die von Meister **Morihei UESHIBA** gegründet wurde. Im Unterschied zu anderen Kampfkünsten wurde Aikido durch den direkten Wunsch des Gründers nicht in einen Kampfsport umgewandelt. Die Werte der japanischen Tradition und Kultur konnten so beibehalten werden.

AIKIDO entwickelt die Koordination zwischen Körper und Geist



Während einer Lektion, die normalerweise eine Stunde dauert, lernen die Kinder durch spezifische Übungen und Spiele die Grundformen des Aikidos, die Falltechniken, die Wurf- und Festhalte-techniken, die schlussendlich die Systematik des Aikidos darstellen.

Die Kinder entwickeln so die motorischen Fähigkeiten (Resistenz, Kraft, Schnelligkeit), die Koordinationsfähigkeiten (Kontrolle, Anpassung und Lernfähigkeit), sie steigern das eigene Wahrnehmungsvermögen über den eigenen Körper und den Räumlichkeiten und erreichen so körperliche und geistige Stabilität und Flexibilität.



Aikido hilft in sanfter Weise der körperlichen Entwicklung.



AIKIDO ist kein Mittel für Beleidigungen oder Verletzungen.

Auch wenn Aikido ein optimales System der Selbstverteidigung darstellt, lernen die Kinder nicht durch Kampf, sondern durch Spiel.

Aikido lehrt Vertrauen zu haben in sich selbst und andere zu respektieren.

Das Aikido - Training findet in einer gelassenen und angenehmen Atmosphäre statt, in der in Paaren oder Gruppen Übungen, Spiele und Techniken geübt werden.



Disziplin und Verhaltensregeln sind die Grundsätze in der Aikido Praxis.



Im Weiteren wird grossen Wert auf die Verhaltensregeln, den gegenseitigen Respekt und einen positiven und korrekten Lebensstil gelegt.

Durch die Atmungs- und Konzentrationsübungen werden auch die inneren Werte des Aikidos vermittelt.



Aikido steigert die Konzentrationsfähigkeit.



Aikido bedeutet neue Freunde gewinnen

Das Partner- und Gruppentraining erleichtert die Sozialisierung und steigert die Fähigkeit, sich mit andern im Rahmen des Respektes und der Grenzen zu messen.

Da kein Wettbewerb im Aikido vorhanden ist, entwickelt sich zwischen den Übenden eine Art der Kooperation. Durch gegenseitiges und abwechselndes Üben wachsen sie gemeinsam in die Kunst des Aikidos hinein.

Aikido fördert die Verantwortung und die Solidarität untereinander

