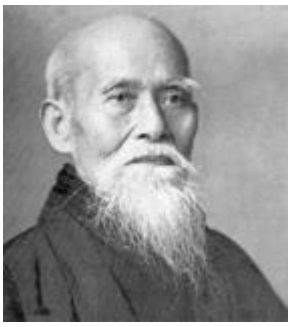
DEUTSCHER AIKIDO-BUND e.V.



Aikido ist eine von dem Japaner Morihei Ueshiba begründete Kampfkunst. Er lebte von 1883 bis 1969. Es handelt sich um ein junges, geschlossenes und wirksames System der humanen Selbstverteidigung, das der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit des Verteidigers.

«Die wahre Kunst des Aikido besteht nicht allein darin, einen Angreifer, wenn nötig, unerbittlich zu bezwingen, sondern ihn so zu führen, dass er freiwillig seine feindliche Einstellung aufgibt.» *(Morihei Ueshiba)*

Beim Erlernen und Ausüben von Aikido "schleicht" sich über die Aneignung körperlicher Techniken und Fähigkeiten eine tieferliegende Lebensphilosophie in das (Unter-)Bewusstsein, die einem alternative Verhaltensweisen in den unterschiedlichsten Problemsituationen ermöglicht.

Die 3 Silben im Begriff „Aikido“ gewähren einen kleinen Einblick hinter die Kulissen

Ai = "passen, zusammenbringen, vereinen (Harmonie)"
Ki = "Geist, (Lebens-)Energie" (der Begriff ist verwandt, aber nicht gleichzusetzen mit dem chinesischen Chi)
Do = "Weg, Pfad, Tao"

Was genau sich hinter diesen 3 Silben verbirgt, lässt sich nur schwer beschreiben, man(n) bzw. frau sollte das einfach ausprobieren. Spaß an der Bewegung, allgemeine Sporttauglichkeit und Offenheit für Neues vorausgesetzt.

Übrigens:
Eine abwechslungsreiche, gesundheitsorientierte Aufwärmgymnastik zu Beginn bereitet euch auf das Aikidotraining vor!

Die Urheberrechte an dem Film liegen bei Milos Savic.
Alle sonstigen Rechte liegen beim Deutschen Aikido-Bund e.V.
Der Film kann nach der Creative Commons Lizenz mit Namensnennung vervielfältigt, verbreitet und veröffentlicht werden.