

# Action mit Disziplin

**KAMPFSPORT** Das steckt hinter der Langen Nacht des Aikido.

**FORCHHEIM** – Power, Action, Spaß und Achtsamkeit – das bot die „Lange Nacht des Aikido“ des Aikido-Vereins Forchheim. 16 Kinder und Jugendliche aus fünf Nationen erlebten ein actiongeladenes Wochenende. Los ging's am Samstag um 17.30 Uhr mit einer Trainingseinheit im Dojo, geleitet von Julia Vilkova und Markus Malz. Danach standen Werwolf, Völkerball und freies Toben mit Schaumstoffschwertern und weichen Bällen auf dem Programm. Gemeinsam Pizza essen, gefolgt von einem Filmprogramm mit Aikido-Filmen und Blockbustern, rundeten den Abend ab. Die jungen Teilnehmer übernachteten mit Schlafsäcken und Luftmattchen auf den weichen Dojo-Matten. Nach einem gemeinsamen Frühstück am Sonntag gab es noch eine Trainingseinheit, bevor die Eltern ihre Kinder abholten. „Aikido bietet Action, Spaß und wichtige Werte wie Disziplin, Verständnis und Völkerverständigung – perfekt für die Jugend von heute“, sagten die Trainer. Jeder Teilnehmer ist als Trainingspartner willkommen, da man von jedem etwas anderes lernt.



Aikido-Action pur: Trainer Markus sprintet durch das Spalier der jungen Teilnehmer.  
Foto: S. Mark