

Anfängerkurs  
Beginn: 29.09.21  
Anmeldung: VHS

# AIKIDO

Jetzt neuer VHS-Kurs

Info über unsere Homepage  
Gehe auf Entdeckungstour

## **AIKIDO – die gewaltfreie Kampfkunst**

Viele Menschen haben das Gefühl, dass die Gewalt im Alltag zunimmt und Selbstverteidigungskurse und Kampfsportarten stehen daher hoch im Kurs. Eine dieser Sportarten ist das – bisher noch weitgehend unbekannte Aikido.

Aikido kommt aus Japan und ist aus der Kriegskunst der Samurai hervorgegangen. Es bedeutet wörtlich etwa: Der „Weg (*Do*) der Harmonie (*Ai*) mit der Lebenskraft (*Ki*)“. Aikido ist also vor allem ein Weg zur Entwicklung und Entfaltung von geistigen Kräften und körperlichen Fähigkeiten und deren Harmonisierung. Es ist betont defensiv, indem es der Gewalt des Angreifers keine weitere Gewalt entgegensetzt, sondern dessen Angriffskraft so umleitet, dass es dem Gegner unmöglich ist, seinen Angriff fortzuführen. Dies geschieht durch die Einnahme einer günstigen Position und durch Wurf- und Haltetechniken sowie der ständigen Kontrolle des Kontakts mit dem Gegner. Einem Aikido-Training zuzuschauen und zu sehen, wie wirkungsvoll auch ältere und schwächere Menschen ihr Gegenüber mit gezielten Griffen auf die Matte werfen, ist beeindruckend. Es gibt auch Übungen mit Stock und Holzsword, die aber auch nicht gegeneinander, sondern miteinander ausgeführt werden.

In Forchheim gibt es seit 1988 einen Aikido-Verein. Seine Trainingsräume (Dojo genannt) sind in der Daimlerstraße 26 und Trainings werden fast täglich angeboten, zweimal wöchentlich auch für Kinder. Nachdem letztes Jahr das Training durch Corona lange Zeit nicht stattfinden konnte, ist es jetzt wieder möglich, ein entsprechendes Schutz- und Hygienekonzept und die 3-G-Regel machen es möglich.

„Unsere Übungsstunden beginnen immer mit Lockerungs- und Aufwärmübungen, dazu gehören spezielle Atem- und Ki-Übungen, Meditationstechniken und eine Aikido-spezifische Gymnastik, d.h. Dehnungen und Kräftigungen, aber auch Entspannungs- und Massagetechniken“, erläutert Günther Reich, einer der Trainer. Im Hauptteil des Unterrichts werden dann die äußeren und inneren Prinzipien des Aikido vermittelt. Die äußeren Prinzipien – das technische Programm der Verteidigungstechniken, der Angriffsformen und der Fallschule – lassen sich bei regelmäßigem Üben schnell erlernen. Das richtige Verständnis der inneren Prinzipien – Zentrierung im *Hara*, Aufrichtung und Erdung, Fließenlassen der Energie (*Ki*), Vereinigung (*Ai*) der körperlichen und geistigen Kräfte (*Ki*) etc. – erfordert jedoch etwas mehr Geduld und kann erst nach längerer Übungserfahrung erfasst werden. Da wir uns nicht messen müssen, gibt es im Aikido keine Wettkämpfe, stattdessen finden daher Treffen mit Aikido-Gruppen aus anderen Vereinen und gemeinsame Lehrgänge und Feste statt.

Die VHS Forchheim bietet unter der Kurs-Nr. FO 526 ab Mittwoch, 29.09.2021 einen Aikido-Anfängerkurs für Frauen und Männer an. Der Kurs umfasst acht Abende (jeweils 19.15. bis 21.15 Uhr) und findet im Dojo in der Daimlerstraße 26 statt. Eine Anmeldung über die VHS Forchheim ist dabei erforderlich.