3. Harter Aikido-Tag
Samstag, 9. März 2024

Kampfkunst zum Ausprobieren
für die ganze Familie
Kulturhalle Hart bei Graz

Programm:
10:00 - 11:00 Kindertraining
11:15 - 11:45 Vorführungen
12:00 - 13:00 Familientraining

www.aikikai-graz.at
info@aikikai-graz.at

Eintritt frei!

Der Aikikai Graz - Kampfkunstverein lädt am 9. März 2024 sehr herzlich zum 3. Harter Aikido-Tag in die Kulturhalle in Hart bei Graz ein. Zu erleben gibt es einen bunten Mix aus Schnuppertrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Im Rahmen von Vorführungen zeigen unsere Mitglieder verschiedenste Aikido-Techniken.

> Aber was ist Aikido? <

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, die sich Mitte des 20. Jahrhunderts aus den alten Kriegskünsten der Samurai entwickelt hat. Diese Kampfkunst ist relativ unbekannt, da das klassische Aikido auf Wettkämpfe verzichtet. Im Vordergrund steht nicht das Besiegen eines Gegners, sondern die persönliche Weiterentwicklung sowohl auf körperlicher, aber auch mentaler Ebene. Geübt wird meist mit einem Partner. Da es im klassischen Aikido keine Wettkämpfe gibt ist es üblich, dass alle Trainierenden miteinander üben, unabhängig von Alter, Geschlecht, Graduierung oder anderen körperlichen Voraussetzungen. Für Aikido charakteristisch sind die runden Bewegungen, die die Kraft des Angreifers aufnehmen, und durch spiralförmige Bewegungen umlenken. Dabei kommen verschiedenste Hebeltechniken oder Wurftechniken zum Einsatz, die den Angreifer aus dem Gleichgewicht bringen. Nicht Kraft ist entscheidend, sondern die richtige Technik. Geübt wird auch der Umgang mit den klassischen Waffen der Samurai - Stock, Schwert und Messer.

> Wie läuft das Training ab? <

Nach einer kurzen Meditation und traditionellen Begrüßung bereiten wir uns mit verschiedensten Atem-, Dehnungs- und Lockerungsübungen auf den technischen Teil des Trainings vor. Da im Aikido unterschiedliche Wurf- und Hebeltechniken geübt werden, wird großes Augenmerk auf das Erlernen einer sicheren Fallschule gelegt. Danach zeigen die Trainer:innen Techniken vor, die im Anschluss gemeinsam mit Partner:innen geübt werden. Das Training endet oft mit Atemübungen und einer abschließenden kurzen Meditation und einem traditionellen Abschluss.

> Was muss ich zum Training mitbringen? <

Neben Neugierde sind Jogginghose/ Leggins und T-Shirt das Einzige, was man am Anfang benötigt. Trainiert wird barfuß auf für das Kampfkunsttraining geeigneten Matten. Für den Weg von der Garderobe zur Mattenfläche empfehlen wir, Hausschuhe mitzunehmen. Möchte man länger Aikido trainieren, ist die Anschaffung eines Judo-Anzuges empfehlenswert.

> Ich bin jung/alt/sportlich/unsportlich/ körperlich eingeschränkt etc.. Ist Aikido etwas für mich? <

Aikido wurde vom Begründer, Morihei Ueshiba, „für alle“ entwickelt, unabhängig von Alter, Geschlecht, körperlicher Verfassung etc. Da es keine Leistungsgruppen oder Wettkämpfe gibt, haben alle Interessierten die Möglichkeit, Aikido ganz unabhängig von ihren Voraussetzungen auszuprobieren. Das Training ist aufbauend und sowohl für sportlich Versierte als auch Ungeübte geeignet. Der Aikikai Graz bietet Trainings für Kinder ab ca. 6 Jahren an. Nach oben hin gibt es kein Alterslimit.

Kontakt

Weitere Informationen finden sich auf unserer Website unter www.aikikai-graz.at. Sollten noch Fragen offen sein, sind wir auch per e-mail unter info@aikikai-graz.at oder telefonisch unter 0699 / 17 14 16 79 gerne erreichbar.

Wir freuen uns auf dich!

Aikikai Graz - Kampfkunstverein