

Trainingszeiten

Das Training findet auch in den Sommerferien statt.

Montag	15:30 - 17:00 Uhr 17:00 - 18:30 Uhr	Für Kinder (6 bis 13 Jahre) Für Alle / mit Schwert (*)
Dienstag	19:30 - 21:00 Uhr 21:00 - 22:00 Uhr	Für Alle / Basistraining Für Alle
Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr	Für Alle
Donnerstag	17:30 - 19:15 Uhr	Für Alle / mit Stock (*)
Samstag	ca. 10:30 - 13:00 Uhr	Für Alle

(*) Schwert oder Stock: Wechsel alle zwei Monate. Holzstöcke und -schwerter können zur Verfügung gestellt werden.

Kontakt

Aikido-Abteilung
 Manfred Antoni
 TSC Eintracht Dortmund
 Victor-Toyka-Straße 6, 44139 Dortmund
 Telefon: 0231 / 91 23 15- 0 (TSC-Eintracht)
 Telefax: 0231 / 91 23 15-31 (TSC-Eintracht)
 Internet: www.aikido-tsc-dortmund.de
 E-mail: info@aikido-tsc-dortmund.de

Anfahrt

Das Eintracht Sportzentrum befindet sich zwischen Westfalenhallen, Westfalenstadion und Westfalenpark, südlich der B1 und westlich der B54.

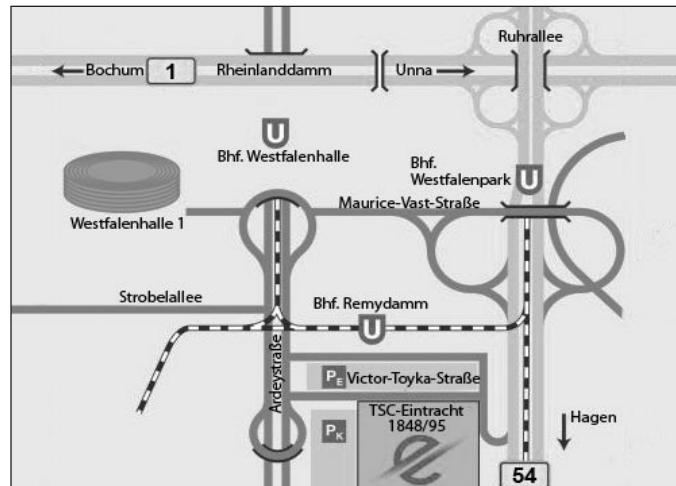
Mit dem Auto:

Von der A45 auf die B54 (Dortmund-Süd) bis zur Abfahrt Stadtkrone und wieder in die Gegenrichtung auffahren (den braunen Hinweisschildern folgen).

Von der B1 auf die B54 Richtung Hagen nach der Shell-Tankstelle die zweite Ausfahrt abfahren (den braunen Hinweisschildern folgen).

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Hbf. Dortmund aus die U-Bahn Linie U45 bis REMYDAMM und ca. 3 Gehminuten über Parkplatz „E“ zum Sportzentrum.



AIKIDO

im TSC Eintracht Dortmund

Victor-Toyka-Straße 6 • 44139 Dortmund
www.aikido-tsc-dortmund.de
www.tsc-eintracht-dortmund.de



AIKIDO - Was ist das?

Aikido ist eine traditionelle japanische Kampfkunst, begründet von dem Japaner Morihei Ueshiba (1863-1969).

AI Liebe, Harmonie
KI Energie, geistige, universelle Kraft
DO Weg, Methode

Aikido beinhaltet das Ausnutzen der natürlichen Kräfte und Bewegungen und strebt nach Harmonie zwischen Körper und Geist. Statt künstlich antrainierter Muskelkraft läßt Aikido die eigenen Energiequellen entdecken und dient der inneren Ruhe und dem Selbstvertrauen.

Da es keine Wettkämpfe gibt, findet kein hinderliches Krätemessen statt, sondern eine gemeinsame Fortentwicklung nach den Prinzipien des Aikido. Verbessert werden u.a. die Körperhaltung, der Umgang mit Aggressionen (auch der Eigenen), die Fähigkeit zur Entspannung, die Beweglichkeit, das Reaktionsvermögen, die Koordination, die Atmung.

Und natürlich kommt auch der Spaß an der Bewegung nicht zu kurz.

In der Praxis wird ein Angriff um- oder weitergeleitet und der Angreifer so in Spiralbewegungen geführt, bis er die Kontrolle über die eigene Bewegung verliert und aufgeben muß.

Die Technik wird meist mit einem kontrollierten Wurf oder Hebel abgeschlossen. Die Aktionen werden von beiden

Partnern mit einem Minimum an körperlicher Kraft und innerhalb der natürlichen Beweglichkeit ausgeführt. Daher ist diese Kampfkunst auch sehr gut für Frauen geeignet. Ungeeignet ist es dagegen für diejenigen, die in kurzer Zeit gefährliche Kampftechniken erlernen wollen. Denn um Aikido zur Selbstverteidigung anwenden zu können, sind viele Jahre intensiven Übens nötig.

Bei unseren Übungen wechseln regelmäßig die Partner, so daß auch Anfänger mit Fortgeschrittenen üben können. Als Ergänzung und zur Verdeutlichung der Aikido-Prinzipien arbeiten wir auch mit Holzwaffen wie Schwert, Stock und Messer. Die japanischen Schwertkampfkünste haben einen deutlichen Einfluß bei der Entwicklung des Aikido gehabt.

Wer kann mitmachen?

Mitmachen kann jeder allgemein sporttaugliche Mensch ab 13 Jahre (Kinder ab 6 Jahre).

Der Einstieg ist auch für ältere Menschen (40 .. 50 .. Jahre) und Teilnehmer mit schwächerer körperlicher Konstitution möglich.

Für Neueinsteiger empfehlen wir zum Basistraining am Dienstag von 19:30 - 21:00 Uhr zu kommen, da hier die Grundlagen vermittelt werden und die Techniken langsam ausgeführt werden.

Der Quereinstieg und Zuschauen ist jederzeit möglich.

Wem der Dienstag unpassend ist, kann nach Absprache auch zu den anderen Trainingseinheiten kommen, es ist dann allerdings eine höhere „Frustrationstoleranz“ mitzubringen, da dann viele neue Informationen auf einmal vermittelt werden.

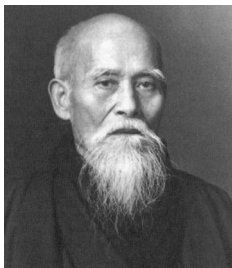
Für Kinder im Alter von 6 - 13 Jahre bieten wir ein spezielles Kindertraining am Montag von 15:30 - 17:00 Uhr an.

Zu Beginn reicht eine lockere Kleidung (z.B. Jogging-Anzug), ein Judo- oder Karateanzug ist natürlich auch geeignet. Für den Weg zur Matte sind Badeschlappen zu empfehlen.

Zuschauer und Gäste sind jederzeit herzlich willkommen!

Unsere Gruppe

- besteht seit 1987
- hat eine Kindergruppe
- hat in der Woche ca. 9.5 Stunden Trainingsgelegenheit
- trägt bis zum 3. Kyu farbige oder weiße Gürtel, ab 2. Kyu einen Hakama mit weißem Gürtel, ab 1. Dan einen Hakama mit schwarzem Gürtel
- hat mehrere Dan-graduierte Mitglieder
- hat einen BdAL-Lehrer (Manfred Antoni); (BdAL = Bundesverband der Aikido-Lehrer).



Morihei Ueshiba

