



AIKIDO

Späterer Einstieg
jederzeit möglich!

Anfängerkurs für Jugendliche ab 16 Jahren & Erwachsene

Lust auf Kampfkunst, Fitness und Beweglichkeit?

Wann: **Mittwochs ab dem 16.9.2026**, 19.30-21.00 h

Sportzentrum Nordost
Neumeyer Str. 80, Halle B
oder / und

Donnerstags ab dem 17.9.2026 18.45-20.15 h

Schulhalle Grimmstr. 16

Kontakt: Thomas Walter, 015774402936
oder anfaenger@aikido-nuernberg.de

Was brauchst du?

Am Anfang genügt eine lange Sporthose und ein T-Shirt

Da wir barfuß auf Matten trainieren sind Badelatschen/Flipflops für den Weg sinnvoll.



合気道

ANFÄNGERKURSE

AIKIDO



Was ist Aikido ?

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von

Morihei Ueshiba

als Synthese verschiedener Aspekte unterschiedlicher Budo-Disziplinen begründet wurde.



Der Name setzt sich wie folgt zusammen:

Ai - Harmonie
Ki - Energie, Atemkraft
Do - Weg

Das Ziel beim Aikido ist es dem Angriffes nicht selbst mit Aggression zu begegnen sondern ihn abzuwehren und die Kraft des Angreifers zu nutzen. Dieser soll in eine Situation gebracht werden, in der er nicht ohne weiteres einen erneuten Angriff starten kann, bzw. wo er die Sinnlosigkeit seines Tuns erkennt. Dies geschieht in der Regel durch Würfe und Hebel, welche den Großteil der Aikido-Techniken ausmachen.

Die Techniken sind so ausgelegt, daß dem Ausführenden weniger Kraft, aber dafür höhere Genauigkeit abgefordert werden. Die Energie des Angriffs wird so umgelenkt, daß diese nicht nur ihr Ziel nicht mehr erreicht, sondern häufig auf den Angreifer zurückfällt.

Aikido kann von unabhängig von der Größe, dem Geschlecht oder dem Alter praktiziert werden.

AIKIDO ist aber nicht nur eine sehr wirksame Selbstverteidigung, sondern auch eine besondere Art der Lebensführung und -einstellung. Die Silben AI, KI und DO bedeuten frei übersetzt: Weg des harmonischen Geistes!

AI ist die Harmonie und Liebe zu den Menschen und der Natur, ebenso die Ausgewogenheit zwischen Geist und Körper. KI steht für die geistig-seelische Kraft, die Harmonie zwischen Geist und Körper voraussetzt. DO ist der Weg, diese Prinzipien unbewußt durch beständiges Training zu erlernen, um sie dann auf alle Bereiche des Lebens anzuwenden.

Ueshiba, der auch O-Sensei (japanisch: Großer Lehrer) genannt wird, war ein Experte in der Handhabung von Schwert, Speer, Stab und Jiu-Jitsu. Daher beinhalten die Techniken des Aikido viele fließende Bewegungen und werden zum Teil mit entsprechenden Namen bezeichnet.

Ein Zitat von Ueshiba lautet: "Wenn du angegriffen wirst, so schließe den Angreifer in dein Herz." Dies spiegelt Philosophie des Aikido sehr gut wieder.

Für Wen ist Aikido ?

Aikido ist für - fast - alle zwischen 8 und 80 gut geeignet. Größe und Kraft spielen im Aikido nur eine untergeordnete Rolle. Es eignet sich daher auch gut für Kinder, Frauen und Senioren. Die Aikido-Techniken sind so angelegt, dass mit steigender Qualität immer weniger Kraft benötigt wird. Die ganzheitliche Bewegungs-Dynamik im Aikido fördert nicht nur die allgemeinen motorischen Fähigkeiten, sondern wirkt sich auch noch positiv auf das ganz Herz-Kreislaufsystem aus. Es kann bis ins hohe Alter geübt werden. Andererseits sind 2/5 der Mitglieder des Deutschen Aikido-Bundes (DAB) jünger als 18 Jahre. Die positiven Auswirkungen auf das Gesundheitssystem zeigen sich auch darin, dass der DAB als einziger Kampfsport-Fachverband berechtigt ist, für das Gütesiegel Sport-Pro-Gesundheit auszubilden und dieses zu verleihen.



Wie wird Aikido unterrichtet ?

Die Ausbildung im Aikido beginnt meist in speziellen Anfängerkursen. So ist der Einstieg leicht zu schaffen. Das Training wird in der Regel von Aikido-Meisterinnen und -Meistern geleitet die über langjährige Erfahrung verfügen. Im Bereich des DAB sind diese sehr oft zusätzlich nach den Richtlinien des Deutschen Olympischen Sportbundes zu Fach Übungsleitern ausgebildet worden. Die Anfängerkurse gehen dann in Trainings für Fortgeschrittene über, wo in Anpassung an die Fähigkeiten des Übenden weitere Techniken und später auch der Umgang mit Waffen gelehrt wird. Dabei gibt es im Aikido keinen Leistungsdruck durch Wettkämpfe. Der Schüler legt daher selbst fest wie intensiv er trainieren will oder kann.



Warum gibt es im Aikido keinen Wettkampf ?

Aikido wurde aus der Erkenntnis entwickelt, dass Kampf, immer wieder Kampf erzeugt. Die Eskalation der Gewalt und das Prinzip der sich immer wieder selbst erzeugenden Aggression wird vom Aikido abgelehnt. Die Philosophie des Aikido lehnt den Kampf ab. Aikido kann auch als Prinzip des Nicht-Kämpfens betrachtet werden. Ein Angriff erfolgt daher im Training nur zu Übungszwecken. Es geht nicht darum den "Besseren" zu finden.

Wie wird im Aikido die Qualität der Ausbildung gesichert ?

Der DAB verbindet als Fachverband des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) Aikidotechniken mit moderner Sportdidaktik, Sportmedizin und Verbandsorganisation. Es werden regelmäßige Fortbildungs-Lehrgänge veranstaltet. Die Teilnahme ist für die lizenzierten Übungsleiter verpflichtend. Darüber finden ganzjährig auf Bundes- und Landesebene zahlreiche Lehrveranstaltungen für Schüler- und Meistergrade statt.

Ist Aikido als Sportart gefährlich ?

Nein ! - Leider ist es bei Sportbetrieb nie ganz auszuschließen, dass es zu Verletzungen kommt - aber beim Aikido ist das Verletzungsrisiko nachweislich sehr gering. Der systematische Trainingsaufbau bereitet den Körper auf die anstehenden Belastungen vor. Die Trainingsstätte, das Dojo, ist mit Matten (Tatami) ausgelegt, die einen bei Würfen schützen. Die spektakulären Würfe der Meister werden erst nach mehrjährigem Training geübt. Im Zweifelsfall bitten wir einen Arzt vor Beginn des Aikido zu befragen.

Was kostet Aikido ?

Aikido darf sich ohne weiteres als preisgünstige Sportart bezeichnen. Wir sind wie viele andere Gruppen als Abteilung von Sportvereinen - bei uns der Post-SV Nürnberg e.V. organisiert. Der Monatsbeitrag für Erwachsene liegt derzeit bei 24 €, für Kinder und Jugendliche bei 13,50 €. Der im Aikido getragene Anzug, genannt Gi, kostet zwischen 50 und 100 Euro. "Modetrends" sind wir nicht unterworfen - ein Gi hält normalerweise mehrere Jahre.

