

# Was ist Aikido?

Für Aussenstehende oder Zuschauer ist Aikido zunächst einmal ein „Selbstverteidigungs-Sport“, der aus Japan stammt und anderen Budo-Künsten ähnlich ist.

Dem Aikido sind jedoch einige Punkte zu eigen, welche in anderen Budo-Künsten und Selbstverteidigungstechniken kaum vorkommen:

- Aikido baut keinen Widerstand auf, sondern lenkt die Kräfte des Angreifers um.
- Aikido verwendet die Dynamik des Angreifers zur Ausführung der Technik
- Aikido kontrolliert den Angreifer nicht durch Kraft, sondern durch Flexibilität und Harmonie
- Aikido kennt keine Wettkämpfe.

Schon die Bedeutung des Namens – AI KI DO – widerspiegelt und betont diese Grundsätze:

<b>AI</b>	=	Harmonie
<b>KI</b>	=	geistige Kraft, Lebenskraft
<b>DO</b>	=	Entwicklungsweg im Einklang mit der Natur

Am Anfang steht die Körperschulung mit Gymnastik und Geschicklichkeitsübungen. Durch fleissiges und beständiges Üben wird die Gewandtheit und Dynamik der Körperbewegungen gefördert. Die Betätigung im Aikido unterstützt ferner das harmonische Zusammenspiel zwischen Körper und Geist; Ruhe und Bewegung; Yin und Yang.

Mit zunehmender Körperbeherrschung wird man sicherer und lockerer. Rollen und Fallen, im Training auf Matten ausgeführt, wird einfacher.

Das Körperbewusstsein wächst, ebenso wird das statische und dynamische Gleichgewicht stabiler. Man lernt, sich der Angriffskraft nicht energieverzehrend entgegen zu werfen, sondern durch geschickte Bewegung, durch rechtzeitiges Ausweichen mit Schritten und Drehungen dem Gegner anzupassen.

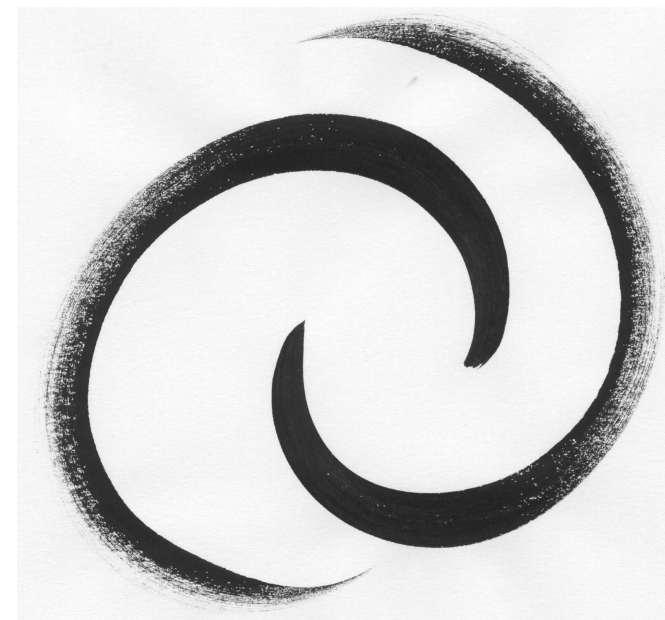
Alle Techniken sind nur ausführbar, wenn man selbst ein gutes Gleichgewicht und Standvermögen hat. Darin zeigt sich die Überlegenheit dem Angreifer gegenüber: Nur aus der Stärke dieses Vermögens heraus kann man den Angreifer führen, lenken und auch werfen. Einfühlungsvermögen, Konzentration, Timing und Reaktion sind deshalb zentrale Elemente in der Technik.

Man beginnt zu erkennen, dass es nicht länger darauf ankommt, einen Gegner, Angreifer oder Partner unbedingt zu beherrschen und zu besiegen, sondern sich selbst zu schulen und weiter zu entwickeln.

Die wirkliche Stärke hält den Aikidoka davon ab, einen Angreifer ernsthaft zu verletzen. Solche Absichten pflegt der Angreifer zu haben. Der Aikidoka begegnet diesen Absichten mit technischer Fertigkeit und geistiger Gelassenheit ohne sich selbst auf dessen Niveau zu begeben.

Dadurch, dass er sich nicht der Kraft und der Gewalt bedient, führt er den Angreifer hin zum Frieden und zum Verständnis, den Angriff besser abubrechen.

Diese körperliche und geistige Entwicklung erfordert stetes Üben und die Bereitschaft zur ständigen Überprüfung des Gelernten.



## Aikido-Club Aarau

Dojo: Gewerbezentrum Hunzikermaße  
Fabrikweg 16  
5033 Buchs AG

Post-Adresse: Aikido-Club Aarau  
Postfach  
5001 Aarau

Auskünfte: Dojo 062 822 63 04

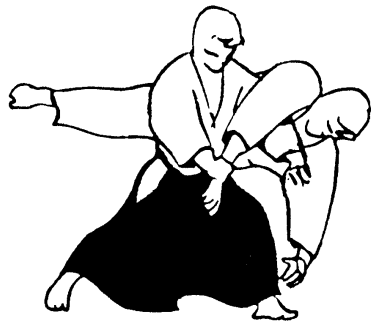
E-Mail: [info@aikido-aarau.ch](mailto:info@aikido-aarau.ch)

Internet: [www.aikido-aarau.ch](http://www.aikido-aarau.ch)



## Was ist Aikido?

- Eine Budo-Kunst ohne Wettkampf.
- Ein japanischer Weg der Selbstverteidigung.
- Eine Schulung von Körper und Geist, um den Angreifer mit seiner eigenen Kraft zu kontrollieren.



## Aikido auch für Sie?

Die Technik des Aikido gründet auf harmonischen Bewegungsabläufen. Kräfte werden nicht gebrochen, sondern zusammengeführt und umgeleitet. Jedermann kann Aikido trainieren: Damen und Herren, Junge und Junggebliebene.



## AIKIDO ist aber noch mehr!

- Spass, Freude an Dynamik und Bewegung
- Kameradschaft, Freundschaft
- Persönlichkeitsentwicklung
- Konfliktbewältigung
- Körperschulung
- Atmung
- Haltung
- Disziplin

