

## Aikido

Stundenlang vor dem PC oder Fernseher sitzen? Darunter leidet die Bewegungsfähigkeit!

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination – die motorischen Fähigkeiten – sind bei Kindern heute schon viel geringer als noch Mitte der 80er Jahre. Eine Konsequenz: Haltungsschäden und Übergewicht nehmen zu. Gerade für Kinder führt das aber zu einem Problem: Wer sich nur mühsam bewegt, der verliert nicht nur den Anschluss an die Anderen, sondern auch die Lust an der Bewegung.

In unserer Kindergruppe schulen wir deshalb ganz besonders den Spaß an der Bewegung – für Kinder von 7 bis 9 Jahre ist das Training darauf ausgerichtet Motorik, Koordination, Konzentration und Reaktionsfähigkeit zu verbessern. Durch Spiele, aber natürlich auch immer durch Aikidotechniken bekommen die Kinder mehr Selbstvertrauen und eine bessere Körperbeherrschung.



Bei den Älteren (bis 14 Jahre) liegt der Schwerpunkt darüber hinaus auch auf dem Umgang mit eigenen und fremden Aggressionen. Als eine Form von echtem Budo bietet Tendoryu-Aikido den Kindern die Möglichkeit soziale und kommunikative Fähigkeiten zu entwickeln.

Aikido ist kein Wettkampfsport. Die Kinder lernen in Partnerübungen mit einander zu trainieren und jeder gibt sein Wissen an den Partner weiter. Da in unserer Gruppe jeder mit jedem trainiert – Mädchen mit Jungen, alt mit jung, dick mit dünn, groß mit klein – gibt es immer die Möglichkeit die eigenen Kräfte und Fähigkeiten auszuloten. So entwickeln die Kinder mehr Vertrauen in sich selbst und in andere.

Tendoryu-Aikido ist aber auch traditionell: Höflichkeit und Toleranz werden ebenso geübt wie Körperbeherrschung und Selbstverteidigung. Die Etikette bei Begrüßung und Verabschiedung und der Respekt gegenüber den Lehrern fördern auch den Respekt vor anderen und vor sich selbst!

Tendoryu-Aikido ist dabei aber mehr als reine Selbstverteidigung. Auf aggressives Verhalten antworten wir nicht mit Gegengewalt. Wir lernen vielmehr Haltungen, Fertigkeiten und Techniken, die dazu dienen, Gewalt zu vermeiden oder wenigstens zu minimieren. Im Tendoryu-Aikido lernen wir, die Kraft eines Angriffs umzulenken und so für uns zu nutzen, dass wir den Angreifer unter Kontrolle bringen.

### **Wer Lust hat ist herzlich eingeladen!**

Wir trainieren jeden Freitag von 17:00 bis 18:30Uhr, einfach mitmachen. Das Probetraining ist kostenlos und man benötigt nur einfache leichte Trainingskleidung (lange Sporthose, T-Shirt, keine Schuhe).

Robert Patzwald

0176-48161031