

AIKIDO & Iaido

Basics + Advanced

Übungsleiter: Dr. Christoph Stöbich
Zeit: Donnerstag, 20.00 – 21.25 Uhr
Ort: Studentenzentrum Raab



AIKIDO ist eine Synthese der traditionellen japanischen Künste des Budo und gilt als wirksames System der **Selbstverteidigung** gegen bewaffnete und unbewaffnete Angreifer. Das Ziel ist es, zwei entgegengesetzte **Kräfte zu vereinen**.

Eine Besonderheit liegt darin, dass es sich aus der engen Sphäre des Kampfes und Wettstreites gelöst hat und zu einer Form der **Persönlichkeitsbildung** geworden ist.

AIKIDO hat sich aus der japanischen Tradition der Kampfkünste hauptsächlich den defensiven Aspekt bewahrt. In erster Linie ist es also, wie die meisten Kampfkünste, eine Methode des **Selbstschutzes**.

AIKIDO zeichnet sich durch **Schnelligkeit** und **Effizienz** aus.

Regelmäßiges Training fördert die Harmonie zwischen Körper und Geist, es entwickelt Körperaufbau, Geschmeidigkeit, Raum- und Zeitgefühl, Beobachtungsgabe, Körperbeherrschung, Kondition und Ästhetik.

AIKIDO richtet sich an keine bestimmte Gruppe von Menschen, sondern ist für "jederfrau/-mann" zugänglich.



Mehr Infos im Internet:
oder unter der Telefonnummer:

www.aikido.at
0699 12 55 10 61