

Warum Menschen zum Aikido kommen und was sie uns vor oder beim AIKIDO Training im ETV zuerst fragen

Du interessierst Dich für einen Einstieg ins Aikido?

Prima!

Für den Start mit AIKIDO gibt es viele Gründe :

- Eine Selbstverteidigung erlernen
- Verbesserung der körperlichen Fitness und des Körpergefühls
- Konzentrationsfähigkeit ausbauen
- Spirituelles Wachstum
- ...

Das und noch mehr ist AIKIDO, wirst Du im Laufe der Zeit feststellen!

Unsere Gruppen bestehen aus Anfängern und Fortgeschrittenen;

Du kannst also jederzeit vorbeikommen und mitmachen. Wir freuen uns!

Kleidung ?

Hast Du schon einen Gi (z.B. vom Judo), dann hast Du schon die perfekte Trainingskleidung.

Zu Beginn reicht auch ein Trainingsanzug oder ähnlich leichte Kleidung.

Das Training wird barfuss durchgeführt.

Ausdauer lernen !

Siehst du erfahrene Aikidoka auf der Matte, wirkt Aikido faszinierend:

das ist Leichtigkeit und Eleganz; der Angreifer gleitet ab und liegt auf der Matte.

Und da ist kein Trick erkennbar, der den Gegner plötzlich zu Fall gebracht hat.

Versuchst du dich selbst an den Techniken, hast du am Anfang häufig das Gefühl, deine Bewegung ist eckig und un gelenk, nichts funktioniert, wie du es dir gedacht hast.

Dir fehlt die Übung der einfachen Dinge, ausweichen , sicheres bewegen auf der richtigen Linie,

der Ablauf der Techniken.

Also das erst mal üben.

Aikido ist Entwickeln von Körpers und Geist

Aikido versucht nicht den Gegner zu besiegen, nur der Angriff wird neutralisiert und der Gegner kontrolliert.

Um dieses Ziel zu erreichen, müssen der eigene Körper und Geist im gleichen Masse entwickelt werden.

Aikido ist viel mehr als eine reine Selbstverteidigung.

Geduld mit sich selbst haben, die Mühen des Anfangs akzeptieren und überwinden

Der erste wirkliche und schwerste Gegner, auf den du beim Aikido triffst, ist das eigene Selbst!

Diese Gedanken ...ich kann das nicht richtig... was denken die anderen von mir... warum kann ich das noch nicht ...

... Warum Aikido üben ?

Die Antwort findest du bald heraus.