

## Steigerung des Wohlbefindens

Kontinuierliches Training führt generell zu runden, geschmeidigen Bewegungen und aufrechter Körperhaltung.

Wie der Körper, wird auch der Geist beweglicher. Damit erlangen wir die Fähigkeit, uns den Gegebenheiten unserer Umwelt anzupassen und mit dieser in Harmonie zu leben. Ein beweglicher Geist ist in der Lage, Träume und Visionen zu entwickeln und diese in die Tat umzusetzen.

Der Umgang mit einem Uke zeigt ängstlichen Menschen, dass man sich nicht von Energie, die auf einen zukommt, einschüchtern lassen muss, sondern es Wege gibt, diese in kontrollierbare Bahnen zu lenken.

Menschen, die gewohnt sind, mit viel Kräfteinsatz ihre Ziele zu erreichen und dabei Widerstände überwinden müssen, finden einen Weg, sparsamer mit ihrer Energie umzugehen und Widerstände zu vermeiden.

Die Übung des kontrollierten Fallens steigert das eigene Vertrauen und bringt uns dem Traum vom Fliegen näher. Vor allem aber zeigt Aikido, dass wir sehr viel gewinnen, wenn wir nicht das Verlangen haben, andere zu besiegen.

## Ki, die Körperenergie

Ki ist die Energie, die dem menschlichen Körper Leben verleiht. Diese Energie fließt in unserem Körper entlang von bestimmten Bahnen, mehr oder weniger gleichmäßig. Blockaden im Energiefluss verhindern ausgeglichene Lebensführung und können zu Verspannungen auf den Ebenen Körper, Geist und Seele führen.

Aikido kann ein Begleiter auf dem menschlichen Lebensweg sein, den Energiefluss dem Gleichgewicht näher zu bringen. Bei den Techniken des Aikido wird nach einem harmonischen Weg gesucht, in dessen Richtung sich die Bewegungen des Uke weiterführen lassen, ohne Kraft aufzuwenden. Diese gemeinsam mit einem Partner ausgeführten Übungen führen bei beiden dazu, dass die eingebrachte Energie frei fließt und dass sich Blockaden im Energiefluss lösen können.

## Aikido in Walding

In Zusammenarbeit mit dem fit five im Sportpark bietet die Aikido Union Linz in Walding Aikidotraining für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Die Anmeldung zu den Kursen und die Bezahlung des Kursbeitrags erfolgen über das Fitnesszentrum.

Alle Trainer der Aikido Union Linz sind staatliche geprüfte Übungsleiter und langjährige Danträger. Damit wird ein technisch hochwertiges Training für Jung und Alt garantiert.



fit five, Sportpark 1, 4111 Walding  
Tel.: +43 (7234) 85600 <http://www.fit-five.at>  
[studio@fit-five.at](mailto:studio@fit-five.at)

## Trainingszeiten

**Mittwoch**

**19:30 - 21:00**

fit five

4111 Walding, Sportpark 1

regelmäßig Kurse, Kursbeginn siehe Homepage



[info@aikido-linz.at](mailto:info@aikido-linz.at)  
<http://aikido-linz.at/walding>  
Tel.: +43 (676) 33 0 33 55



合氣道

# Aikido Walding

**Aikido - die sanfte Kampfkunst**



## Die Geschichte des Aikido

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883 - 1969) begründet. Schon in jungen Jahren begann Ueshiba Sumo, Jiu-Jitsu, Judo, Kenjutsu (Schwertkampf) und Sojutsu (Speerkampf) zu trainieren. Besonders geprägt wurde Ueshiba von der Begegnung mit Takeda Sokaku, dem Großmeister des Daito-ryu-Jujutsu, von dem er schließlich zum Shihandai (Ausbilder) in dieser Kampfkunst ernannt wurde.



Spirituelle Prägung erhielt Ueshiba durch Deguchi Onisaburo, dem Meister der religiösen Omoto-kyo-Bewegung. Onisaburo war Pazifist, Befürworter des gewaltfreien Widerstandes und der weltweiten Abrüstung.

Dort, beim Omoto-kyo Hauptsitz in Ayabe, gründete Ueshiba sein Dojo (Übungsraum), die Ueshiba Akademie für Kampfkünste. Zusätzlich übernahm er die Verwaltung der biologisch bewirtschafteten Land-wirtschaft.

Für Ueshiba bestand eine besondere Beziehung zwischen Budo und Landwirtschaft, weil beide Aktivitäten das Leben nähren, reines Leben und hohe Gedanken unterstützen. Budo, der Weg des Kriegers (Samurai), ist ein geistiger Weg, der die Schöpfung widerspiegelt und zu Wahrheit, Tugend und Schönheit führt. 1942 zog sich Morihei Ueshiba in die Wälder von Iwama zurück, betrieb Landwirtschaft und

widmete sich der von ihm weiterentwickelten Kampfkunst und entschied, diese Aikido - Weg der Harmonie und Liebe - zu nennen.

## Was ist Aikido

Ai-Ki-Do ist ein Weg (Do), die Lebensenergie (Ki) in Harmonie (Ai) zu bringen. Als Kampfkunst lehrt Aikido den achtsamen Umgang mit Anderen, die uns als Partner für die eigene Entwicklung dienen und umgekehrt.

Der Trainingspartner (Uke) bringt seine Energie in Form eines Angriffs ein. Diese Energie leitet der Aikidoka (Übender) weiter und führt sie in kreis- und spiralförmige Bewegungen, deren Zentrum der Verteidiger (Tori) selbst bildet.

Die Techniken des Aikido zeigen dem Angreifer, dass die gegen den anderen gerichtete Energie neutralisiert wird. Gleichzeitig geht es darum, einen Standpunkt einzunehmen und diesen klar zu vertreten.

## Aikido -Techniken

Aikido unterscheidet sich von den üblichen Kampfsportarten schon dadurch, dass es keine Wettkämpfe gibt. Es gilt nicht, einen Gegner zu besiegen, sondern gemeinsam zu einer fließenden Bewegung zu kommen.

Um seinem Partner das Üben der Aikido-Techniken zu ermöglichen, übernimmt einer die Rolle des Angreifers (Uke) und bringt seine Energie in Form eines Fauststoßes, eines Schnittes mit dem Holzschwert (Bokken), eines Stoßes mit dem Holzstock (Jo) oder Holzmessers (Tanto) oder durch Zupacken ein.

Der Verteidiger (Tori) bewegt sich in dem Moment, in dem Uke seinen Angriff so weit eingeleitet hat, dass er die Angriffsrichtung nicht mehr ändern kann, so weit aus der Angriffslinie, dass der Angriff ins Leere geht.

Um einen neuerlichen Angriff zu vermeiden, nimmt Tori Kontakt mit seinem Uke auf und führt dessen Bewegung weiter. In der Folge wird Uke versuchen, seine Richtung zu verändern, damit er nicht das Gleichgewicht verliert. Dieser Richtungsänderung folgt Tori, wobei er darauf achtet, dass er, wie die Nabe eines Rades, das Zentrum der sich daraus ergebenden kreis- und spiralförmigen Bewegungen bildet.

Aufgabe des Uke ist es, seinem Tori, solange es ihm möglich ist, Energie in Form von Angriffen und Richtungsänderungen zu liefern. Ein abschließender Wurf ergibt sich daraus, dass Uke sein Gleichgewicht endgültig verliert.

Dabei ist es Aufgabe von Tori, Uke dabei so zu führen, dass dieser gefahrlos für sich und die ringsum Trainierenden abrollen kann, um für die nächste Übung bereit zu sein.

Eine andere Variante des Abschlusses bilden Festhaltegriffe, die so auszuführen sind, dass der Uke unter Kontrolle gehalten wird. Jedoch ist darauf zu achten, dass gleichzeitig Gelenke gedehnt und somit der Energiefluss im Körper angeregt wird.