

# Aikido

was ist das eigentlich?



im

**Lübecker Judo-Club e.V.**

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck  
Telefon (0451) 3 39 63  
[www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Aikido ist eine Kampfkunst, die im letzten Jahrhundert von dem japanischen Budomeister Morihei Ueshiba entwickelt wurde. Die Silben des Begriffes Aikido bedeuten für sich genommen

Ai = Harmonie, Ki = Kraft oder Energie und Do = Weg. Zusammen genommen könnte man Aikido also mit „der Weg der Harmonisierung der Kräfte“ übersetzen.

Beim Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Es geht nicht um gewinnen oder verlieren. So ist Aikido für Menschen jeden Alters und beiderlei Geschlechts geeignet. Jeder kann mit jedem trainieren.

Im Training der Aikido-Techniken nutzt man die Energie des Angreifers. Der Verteidiger weicht aus und lenkt die Angriffsenergie möglichst ohne Kraftaufwand so um, dass das Gleichgewicht des Partners gebrochen wird und er zu Fall kommt oder über Gelenkhebel am Boden fixiert werden kann. Die Angriffsenergie des Gegners wird in großen und runden Ausweich- und Umlenkbewegungen gegen ihn selbst gelenkt. Dadurch wirkt Aikido auf den Zuschauer so elegant.

Aikido ist geeignet, um Angriffe mit oder ohne Waffen abzuwehren.

Traditionelle Übungswaffen sind das Holzsword (Bokken), der Stab (Jo) und das Holzmesser (Tanto).

Aikido eben nicht auf Kraft, sondern auf Technik ankommt, ist diese effektive Selbstverteidigung besonders für Frauen geeignet. Kinder können ab einem Alter von ca. 8 Jahren Aikido erlernen.

Das Aikido-Training fördert die körperliche Beweglichkeit und Fitness ohne zu überfordern. Man entwickelt ein gutes Körpergefühl. Regelmäßiges Üben stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstvertrauen und gibt innere Ruhe. Schließlich lernt man über die Schulung von Körper und Geist, besser mit schwierigen Alltagssituationen umzugehen. Interessierten bietet das philosophische System des traditionellen Aikido, wie es in Japan entwickelt wurde, die Möglichkeit der intensiven Auseinandersetzung mit der eigenen Person zum Zwecke der persönlichen Weiterentwicklung.



### Trainingszeiten:

**Montag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Tanja Auschra

**Dienstag** 20.00 - 21.30 Uhr (Dojo)  
· Anfänger und Fortgeschrittene  
Trainer: Peter Nötzel

**Mittwoch** 17.00 - 18.30 Uhr (Dojo)  
· Kinder ab 6 Jahre  
Trainer: Thomas Clausen

**Mittwoch** 18.30 - 20.00 Uhr (Dojo)  
· Anfänger u. Fortgeschrittene  
Trainer: Carsten Foth

Sektionsleitung: Carsten Foth

Unterstützen Sie uns durch Ihren Online-Einkauf:  
Jetzt mitmachen - [www.gooding.de](http://www.gooding.de) - Ganz ohne  
Mehrkosten!

1. Lübecker Judo-Club e.V. auswählen,
2. Online-Shop anklicken,
3. ganz normal einkaufen und gleichzeitig  
kostenfrei dem LJC helfen!

### Die Mitgliedsbeiträge:

Erwachsene  
monatlich € 25,-  
Aufnahmegebühr € 30,-

Schüler, Studenten und Azubis über 18 J.  
(nur mit Nachweis!)  
monatlich € 20,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahre  
monatlich € 15,-  
Aufnahmegebühr € 25,-

Der Mitgliedsbeitrag berechtigt auch  
zum Besuch der anderen Sportangebote  
des Lübecker Judo-Club e.V. sowie die  
Saunanutzung.

---

### Für weitere Informationen:

#### Geschäftsstelle & Dojo

Falkenstraße 39  
23564 Lübeck

#### Geschäftszeiten

Mi. 17.00 - 21.00 Uhr  
Fr. 17.30 - 19.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Tel.: (0451) 3 39 63 · Fax: 69 39 53 21

Email: [Post@LJC-Luebeck.de](mailto:Post@LJC-Luebeck.de)

Internet: [www.LJC-Luebeck.de](http://www.LJC-Luebeck.de)

Stand: Januar 2019  
Änderungen vorbehalten