



AIKIDO auch für mich???

„Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.“
japanisches Sprichwort

Grundsätzlich ist Aikido für jeden geeignet der Freude an der Bewegung hat. Der Beginn ist jederzeit möglich, als Anfänger werden Sie schrittweise ins Training eingegliedert. Jeder fortgeschrittene Schüler wird Ihnen gerne behilflich sein, denn die Fortgeschrittenen von heute sind die Anfänger von gestern.

Wir laden alle Interessenten recht herzlich zu einem kostenfreien Probetraining ein. Bequeme Sportkleidung reicht am Anfang aus oder wenn vorhanden bringen Sie Ihren Judo- oder Karateanzug mit.

Trainingszeiten

Montag: 18:00 bis 19:30 Uhr
(Jugend und Erwachsene)
in der Konrad-Celtis-Schule,
Konrad-Celtis Straße 44
Mittwoch: 19:15 bis 20:15 Uhr
(Basistraining)
Mittwoch: 20:30 bis 22:00 Uhr
(Erwachsene)
Samstag: 10:00 bis 12:00 Uhr
(Jugend und Erwachsene)
in der Sporthalle FTM Süd,
Engelhardstraße 26–28

Info:
Dieter und Maria Benders
Tel.: 089 851625
E-Mail:
m-d-f.benders@t-online.de



gefördert von der
Landeshauptstadt
München
**Schul- und
Kulturreferat
Sportamt**



Freie Turnerschaft
München Süd e.V.
Engelhardstr.
26–28
81369 München
www.ftm-sued.de
info@ftm-sued.de

aikido in münchen

Freie Turnerschaft München Süd e.V.

Kosten

Aufnahmebeitrag	EUR 7,00
Monatsbeitrag:	
Erwachsene	EUR 13,00
Kinder/Jugend	EUR 8,50
Ehepaare	EUR 21,00
Familien	EUR 27,00
Erw. + Kind	EUR 18,50
Ermäßig*	EUR 10,00
Passive	EUR 4,50
Theater	EUR 4,00
Spartenbeitrag	
Badminton	EUR 2,00
Spartenbeitrag	
Handball	EUR 2,00

Die Mitgliedsbeiträge sind mit Einzugsermächtigung halbjährlich, ohne Einzugsermächtigung jährlich im Voraus zu entrichten.

Die Mitgliedschaft kann nur schriftlich gekündigt werden (E-Mails werden nicht anerkannt).
Kündigungstermine jeweils zum 30.06 oder 31.12.

* ermäßigter Beitrag für Rentner, Auszubildende, Studenten und Schüler ab 18 Jahren.
Eine amtliche Bescheinigung muss bis spätestens Ende November für das kommende Jahr in der Geschäftsstelle vorgelegt werden. Bei verspäteter Vorlage gibt es keine Beitragsrückerstattung.



**Morihei Ueshiba
(1883-1969)
O-Sensei
(Großmeister)**



Die japanische Kampfkunst Aikido wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Ueshiba entwickelt. In seiner Jugend beschäftigte er sich mit allen traditionellen Kriegskünsten und entwickelte sich zum Experten in verschiedenen Formen des Schwertkampfes sowie im Judo und Ju-Jitsu.

Entscheidend für den Weg zum Aikido wurde im Jahre 1910 für Morihei Ueshiba die Begegnung mit Daitoryu-Aiki-Ju-Jutsu. Diese damals der Öffentlichkeit noch nicht zugängliche Verteidigungskunst, die über Jahrhunderte hinweg nur innerhalb eines ausgewählten Personenkreises von Generation zu Generation weitervererbt worden war, erlernte Ueshiba in der Abgeschiedenheit des ländlichen Dojos von Meister Sokaku Takeda auf Hokkaido.

Von Morihei Ueshiba wurden die Techniken weiterentwickelt zu einer Methode des Miteinanders, ohne Gedanken an Wettkampf. Aikido wurde außerhalb Japans nach dem 2. Weltkrieg international bekannt und wird heute weltweit in verschiedenen Stilrichtungen praktiziert.

*„Meine Kunst ist der „Harmonische Weg“. Auf ihm werden wir niemals zu einem Ziel kommen. Unendlich ist der Weg in der Einheit des Universums. Der Weg des Meisters beginnt beim Schüler. Und der Weg des Schülers beginnt beim Meister. Behaltet dies im Gedächtnis.“
Zitat Morihei Ueshiba*

Ständiges Üben und Geduld ist der Weg zu einem guten Aikidoka.

„Aikido ist eine Kampfkunst die nicht dazu dient einen Sieger festzustellen aber lehrt immer wieder aufzustehen“

Wer eine Weile Aikido praktiziert, und immer wieder nach der perfekten Ausführung einer Technik sucht, kennt das Bestreben nach der runden Form nur zu genau. Im Aikido ist unser Bestreben, einzelne Techniken fließend und rund machen. Das gelingt natürlich nicht von Anfang an aber auch die eckigen und holprigen Formen gehören dazu, auf dem Weg zu einem perfekten Aikido.

Aikido muss man erfahren, nach einer Weile des Praktizierens ist festzustellen dass über die sportliche Betätigung hinaus der Einfluss auf Geist und Verhalten spürbar wird, deshalb kann Aikido auch als Lebensschulung betrachtet werden.

Es gibt keinen Wettkampf keinen Sieger keinen Verlierer, der Spaß an der Bewegung und ein respektvolles Miteinander sind die Grundlagen. Diese Form des gemeinsamen Übens im Aikido ist Ausgangsbasis für ein stressfreies und harmonisches Training miteinander. Der Selbstverteidigungsaspekt wird in jeder Technik durch aufmerksames trainieren miteinander geschult.

„Shoshin“ der Anfängergeist der mit Begeisterung und Neugierde verbunden ist muss im Aikido ein ständiger Begleiter sein. Denn nur durch das wiederholen und ausführen der Techniken kommt man dem Ziel der Perfektion näher und somit hört das Lernen nie auf.

Aikidoabteilung FTM Süd

Die Aikidogruppe bei der FTM Süd wurde 2008 von Dieter und Mary Benders gegründet. Ziel war stets eine harmonische Gruppe aus Jung und Alt mit einem respektvollen Miteinander als gemeinsamen Nenner. So kommt es, dass inzwischen in manchen Trainingsstunden ganze Familien gemeinsam Aikido trainieren.

Wir legen Wert auf eine lockere Atmosphäre was aber nicht bedeutet dass wir nicht diszipliniert, konzentriert und zielgerichtet trainieren.

Ziel einer Übungsstunde ist auch die Schulung von Selbstbewusstsein und Reaktionsvermögen, Grundlagen der Selbstverteidigung sowie das verletzungsfreie Fallen.

Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren lernen bei der FTM Süd sich im Interesse einer Gemeinschaft sozial verantwortlich zu verhalten.

Die notwendige Disziplin gegenüber den Trainern und der Gruppe ist ein wichtiger Grundsatz im Umgang miteinander, dabei wird die Verantwortung und Solidarität untereinander gefördert.

Manch einer der gerne mutiger wäre wird seine Fähigkeiten kennenlernen sich besser zu behaupten. Andere müssen lernen sich gezielt auf eine Situation zu konzentrieren. Das Thema Konzentration ist im Aikido Training permanent aktuell, da man immer mitten im Geschehen ist.

Koordination und Gleichgewicht werden altersgerecht und spielerisch durch wiederkehrende Bewegungsmuster vermittelt.

Etikette

Zu Beginn und zum Ende des Trainings verbeugen wir uns gegenüber dem Trainer und der Gruppe, sowie auch gegenüber dem Trainingspartner vor und nach der Übung. Damit zeigen wir unseren Respekt voreinander und bekunden rücksichtsvoll miteinander umzugehen.

Wir trainieren barfuß auf Judo-matten (Tatami). Es versteht sich von selbst mit sauberen Händen und Füßen zu erscheinen ebenso muss die Trainingsbekleidung immer sauber sein. Auf dem Weg zu den Umkleidekabinen tragen wir Badeschuhe, Zoris oder Socken.

Um der Verletzungsgefahr während des Trainings vorzubeugen müssen Finger- und Fußnägel kurz geschnitten sein ebenso werden Uhren, Schmuck und Piercings vor dem Training abgelegt.

Im Aikido tragen wir einen weißen Gi (Judoanzug). Unabhängig von der Graduierung kann darüber ein Hakama getragen werden. Der Hakama ist ein traditionelles japanisches Kleidungsstück, mit sieben Falten als Symbol für die sieben Tugenden des Budo:

- Jin – Güte
- Gi – Gerechtigkeit
- Rei – Höflichkeit, Etikette
- Chi – Weisheit
- Shin – Aufrichtigkeit
- Chugi – Loyalität
- Meiyo – Ehre

Den Hakama zu tragen bedeutet über den Geist des Bushido, aus dem Aikido entstanden ist, nachzudenken und beim Üben diese sieben Tugenden zu vervollkommen.

