



Wann

Montag, 20:00 bis 22:00 Uhr
Donnerstag, 20:00 bis 22:00 Uhr

Wo

Cafe Rorboz
Kirchgasse 7
8427 Rorbas



Kontakt

info@aikido-arte.ch

Florian Schweizer, 078 750 69 71
Philipp Frauenfelder, 079 485 20 64

Internet

www.aikido-arte.ch
Mit Bildern, Videos und weiterführenden
Informationen.



Bringe Körper und Geist in Harmonie.
Mit Sanftheit das Kämpfen überwinden.

www.aikido-arte.ch
Rorbas

Aikido

Aikido ist die Kunst, welche die Überwindung des Kampfes selbst zum Ziel hat. Im Aikido gibt es keinen Kampf (und damit auch keine Wettkämpfe). Vielmehr geht es darum, die übliche Haltung abzulegen, andere besiegen zu wollen! Die Techniken im Aikido beruhen darauf, einem Angriff so zu begegnen, dass niemand verletzt wird, auch der Gegner nicht. Es sind also Techniken ohne Gegenangriffe oder Abblocken.

Aikido stammt aus Japan und wurde in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts von **Morihei Ueshiba** (1883-1969) entwickelt.

Das Wesen von Aikido zu erklären, ist nicht einfach, da sich die Auffassung im Laufe des Übens und Lernens ändert. Für viele Zuschauer sieht es aus wie Selbstverteidigung. Die Üben betreiben es als Ausgleichssport oder Lebensschule. Fortgeschrittene entdecken immer wieder neue Dimensionen.



Für wen

Aikido ist für alle Geschlechter und alle Altersklassen geeignet. Wichtig ist der Wille sich mit Aikido über mehrere Jahre zu beschäftigen – sowohl körperlich als auch geistig.

Jugendliche können bei uns mitmachen, sobald sie bis 22:00 Uhr bei uns mittrainieren dürfen.



Wie beginnen

Jederzeit mit einem Besuch bei uns im Training. Wir trainieren barfuß und empfehlen lange Kleider zum Schutz von Knien und Ellbogen.

Waffen im Aikido

Im Aikido wird mit verschiedenen Waffen trainiert: Bô (Langstock), Jo (Stock), Bokken (Holzschwert), Tanto (Holzmesser). Dabei geht es einerseits darum, den Umgang mit

den Waffen in Katas zu üben. Andererseits werden die Waffen in Aikido-Techniken integriert: Verteidigung gegen die Waffe bzw. Verteidigung mit der Waffe.



Waffen bei Aikido Arte

Im Dojo von Aikido Arte üben wir hauptsächlich mit dem Bô. Es handelt sich dabei um Masakatsu Bô-Jutsu nach der Überlieferung von O'Sensei Morihei Ueshiba.

Masakatsu Bô-Jutsu umfasst mehrere Katas. Die Abläufe in den Katas lehren den Übenden auch die korrekten Abläufe im Aikido ohne Bô.