

Geschichte des Aikido

Morihei Ueshiba (1883 – 1969) beschäftigte sich seit seiner frühen Jugend mit traditionellen Kriegskünsten der Samurai (verschiedenen Jujutsu-Stilen, Aiki-Jujutsu, Stock- und Schwertkampfstile u. a.), bevor er dann das Aikido in den 1940er Jahren schuf. Somit ist Aikido eine sehr junge japanische Budo-Sportart und als diese mit Judo, Karate, Kendo usw. verwandt.

Im Gegensatz zu den meisten anderen Budo-Sportarten gibt es aber im Aikido keinen Wettkampf.

Was ist Aikido?

Grundsätzlich sind Aikido-Übungen so aufgebaut, dass zwei gegensätzliche Kräfte aufeinandertreffen: die Kraft des „Angreifers“ und die des „Verteidigers“. Das Ziel ist die Zusammenführung beider Kräfte in meist runde harmonische Bewegungen und somit die Überwindung dieser Gegensätze. Aikido-Techniken sind daher gekennzeichnet dadurch, dass die Kraft des Angreifers in meist kreis- oder spiralförmige Bewegungen umgelenkt und

durch einen anschließenden Wurf oder Hebel neutralisiert wird. Hierfür ist wenig körperliche Kraft erforderlich, was Aikido besonders auch für Frauen geeignet macht. Aikido als Selbstverteidigung steht allerdings normalerweise nicht im Mittelpunkt des Aikido-Trainings.

Fast alle Aikido-Techniken können von Schwert- oder Stockbewegungen abgeleitet werden. Dies ist einer der Gründe, warum zum Aikidotraining auch das Üben mit dem Stock und dem Schwert gehört.

Ferner gibt es im Aikido traditionelle Übungen, bei denen der „Verteidiger“ kniet oder bei denen „Angreifer und Verteidiger“ knien. Diese Übungen dienen dazu, die Beweglichkeit und das Wahrnehmen der eigenen Mitte zu verbessern.

Aikido ist keine Weltanschauung oder Ideologie. Die Grundprinzipien des Aikido (Harmonie, Gewaltlosigkeit, fließende Dynamik, Zentriertheit, Achtsamkeit, Beweglichkeit, Offenheit) sind hilfreich für jede Persönlichkeitsentwicklung. Außerdem machen die tänzerisch anmutenden Bewegungen zusammen mit Übungspartnern einfach Freude.

Aufbau eines Aikido-Trainings

Nach einer kurzen inneren Sammlung und Entspannung im Sitzen folgen Aufwärm-, Dehnungs- und Atemübungen. Nach Grundübungen (z. B. Schritttechniken) und Fallschule beginnt das eigentliche Technik-Training (Wurf – und Haltetechniken, Übungen mit Stock oder Schwert). Den Abschluss bilden z. B. Übungen zur Lockerung (Massage) und vor Verlassen des Übungsraumes nochmals eine kurze innere Sammlung im Sitzen.

„Aikido“ kann man übersetzen mit „Harmonie“ (Ai) – „inneren Kraft“ (Ki) – „Weg“ (Do).

Wer Interesse an diesem „Weg“ hat, ist herzlich eingeladen, bei uns im Training vorbeizuschauen und es selbst mal auszuprobieren. Besondere körperliche Voraussetzungen braucht es nicht (allgemeine Sporttauglichkeit genügt), auch gibt es keine Altersgrenze.

Es besteht die Möglichkeit im Dojo Kyu-Prüfungen abzulegen.

Gemeinsame Aktivitäten bieten die Möglichkeit, sich auch außerhalb des Trainings gegenseitig kennenzulernen.

Aikido-Trainingszeiten

Mo 19 ⁰⁰ – 20 ³⁰ Uhr	Basistraining *)
20 ³⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr	Fortgeschr./Spezial
Do 19 ⁰⁰ – 20 ³⁰ Uhr	Basistraining
20 ³⁰ – 21 ⁰⁰ Uhr	Fortgeschr./Spezial
Fr 19 ⁰⁰ – 20 ³⁰ Uhr	Fortgeschrittene
(in Schulferien reduziertes Training lt. Aushang)	

*) zweimal jährlich, jeweils am Montag, findet ein Kurs der VHS Unterhaching im Rahmen des TSV-Programms (10 Abende pro Kurs) statt

Trainingsort:

TSV Unterhaching,
Geothermie Sportarena, Judoraum,
Utzweg 1,
82008 Unterhaching

Teilnehmeralter: ab ca. 15 Jahre
Frauen und Männer trainieren gemeinsam.
Judo- oder Joggingkleidung, Badeschuhe

Basis- einschl. Spartenbeitrag für Aikido des
TSV Unterhaching (halbjährlich):

Aufnahmegebühr (einmalig):	15,00 €
Erwachsene:	133,50 €
Jugendliche (bis 24 J):	115,50 €
Der Basisbeitrag erhöht sich jährlich um 0,50 € / Monat	

Eine Online-Anmeldung für ein Probetraining mit
4 Einheiten über die Aikido-homepage ist möglich.
Ein Eintritt in den Verein ist jederzeit möglich.

Übungsleiter:

Felix Bronner, geb. 1955, 6.Dan, Aikido-Praxis seit 1986, Übungsleiter seit 1994, Übungsleiter C-Schein für Aikido des BLSV seit 2018; Ausbildung zum Prüfer seit 2015, Prüferlizenz seit 2017 für sein eigenes Dojo

Norbert Frank (Leitung), geb. 1953, 5.Dan, Aikido-Praxis seit 1979, Übungsleiter seit 1987, Übungsleiter C-Schein für Aikido des BLSV seit 1998, Ausbildung zum Prüfer seit 2001, Prüferlizenz seit 2006

Kludia Frank (stellvertr. Leitung), geb. 1961, 3.Dan, Aikido-Praxis seit 1984, Übungsleiterin seit 1991

Jürgen Gwinner, geb. 1964, 1.Kyu, Aikido-Praxis seit 2005, Übungsleiter seit 2014, Übungsleiter C-Schein für Aikido des BLSV seit 2016 (Vertretungen)

Rainer Strzoda, geb. 1957, 1.Kyu, Aikido-Praxis seit 1994 (mit Unterbrechungen), Übungsleiter seit 2023 (Vertretungen)

Zdenek Gavel, geb. 1976, 1.Kyu, Aikido-Praxis seit 2016, Übungsleiter seit 2025 (Vertretungen)

Marko Jaekel, geb. 1966, 2.Kyu, Aikido-Praxis seit 2010, Übungsleiter seit 2023 (Vertretungen)

Alle Graduierungen wurden über den Aikikai Deutschland (Bundestrainer K. Asai, 8. Dan) vom Honbu-Dojo, Tokio, verliehen.

Weitere Informationen unter

<https://tsv-unterhaching.de/aikido>

oder per EMail

norbert.frank@tsv-unterhaching.de

oder tel. unter 089/951441 (Frank).

Werbefilm aus Dojo unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=N4QZ6UnbDNA>



Aikido

Mitglied im
Aikikai Deutschland – Fachverband für Aikido e.V.
und im
Fachverband für Aikido in Bayern e.V. (FAB)

