



# Aikido

Kampfkunst, Spaß, Auspowern,  
Selbstvertrauen, Körperbeherrschung

**Training für Kinder und Jugendliche**

(ab 8 Jahren)

**Freitags, 18.00-19.30**

MTV Stuttgart Kräherwald  
mail@aikido-mtv-stuttgart.de  
www.aikido-mtv-stuttgart.de

合氣道



# Aikido für Kinder und Jugendliche

Man muss nicht groß und stark sein, um Aikido machen zu können.

Im Aikido lernt man „Tricks“, wie man den Anderen umwerfen kann und am Boden festhalten kann.

Diese "Tricks" funktionieren auch, wenn der Andere größer und stärker ist – aber nur, wenn man gelernt hat, mit dem Angriff des Anderen geschickt umzugehen.

Dazu ist es nötig, auf seine eigene Körperhaltung zu achten. Wer sich vor einem Angriff ängstlich wegduckt, hat schon verloren. Man muss Ruhe und Haltung bewahren und den Angreifer im richtigen Moment ins Leere laufen lassen.

Spaß ist für uns wichtig. Zum Beispiel spielen wir oft Fange und andere Spiele als Aufwärm-Training und machen auch "Raufspiele".

Damit wir uns gut bewegen können, machen wir Kräftigungs- und Dehnübungen.

Und außerdem lernt man Fallen, ähnlich wie im Judo, um sich schützen zu können, wenn man geworfen wird.

Ab und zu üben wir auch mit Holzschwertern und Holzmessern. Hier muss man noch besser auf seinen Trainingspartner achtgeben als beim Training ohne Waffen, damit man sich nicht gegenseitig verletzt.

Beim Aikido lernt man, wie bei anderen „Kampfkünsten“ auch, Dinge, die einem auch sonst im Leben nützlich sein können, z.B.

- aufmerksamer Umgang mit anderen Menschen
- körperliche Geschicklichkeit und Bewusstsein für die eigene Haltung
- Selbstbewusstsein
- Selbstbeherrschung