



## Selbstverteidigung für Kinder (Sportart Aikido)



Aikido ist eine aus Japan stammende friedliche Kampfkunst, bei der es nicht auf Körperkraft ankommt und es daher keine Gewichtsklassen und keine Wettkämpfe gibt.

Aikido nutzt die Kraft des Angreifers. Die Angriffsenergie wird mit Hilfe von Ausweichschritten, Hebel- und Wurftechniken auf den Angreifer zurückgeführt.

Die Techniken werden spielerisch vermittelt und in Partnerübungen trainiert, verlangen jedoch regelmäßiges Training und Geduld.

Das Training umfasst Übungen zur Stärkung von Muskulatur, Motorik und Gleichgewicht. Fester Bestandteil ist die Fallschule, bei der das gefahrlose Abrollen geübt wird. Nach den Selbstverteidigungstechniken erfolgt ein spielerischer Ausklang. Es finden wie im Judo regelmäßig Gürtelprüfungen statt, bei denen der nächsthöhere Kyu Grad erreicht werden kann.



Training in der Sporthalle Glashütten:

Montags, 14.00 - 14.50 Uhr (Alter 6 - 7 Jahre)

Montags, 15.00 - 15.50 Uhr (Alter 8-13 Jahre)

Trainer: Tim Werner (1. Dan)

Infos: [aikido@scglashuetten.de](mailto:aikido@scglashuetten.de) oder Tel. 0157 393 07 737

**Bitte zum Training sportliche Kleidung, wenn vorhanden gerne auch einen Judoanzug, mitbringen. (Keine Jeans o.ä.!)**