

Kindertraining

Alter 9 - 13 Jahre	Tag	Zeit
Nachwuchstraining	Dienstag	18:00 - 19:00
Nachwuchstraining	Freitag	18:00 - 19:00

Aikido-Dojo

TSV-Halle, Saal 4
Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek



Rüdiger Höhne, 5. Dan
Kindertrainer



Samuel Jaeschke, 3. Kyu
Kindertrainer



Janina Höhne, 4. Dan
Kindertrainerin



Reinhard Kohnen, 3. Dan
Kindertrainer

Mehr Informationen:

Geschäftsstelle der TSV Reinbek: Tel. 040-40113260
Rüdiger Höhne: Tel. 040-306 394 67
und im Internet: aikido.tsv-reinbek.de

Erwachsenentraining

Erwachsene ab 14 Jahre	Tag	Zeit
allgemeines Training	Mo	06:00 - 07:00
allgemeines Training	Di	09:30 - 11:00
allgemeines Training	Di	19:30 - 20:30
allgemeines Training	Di	20:30 - 21:30
allgemeines Training	Mi	19:30 - 20:30
Stock & Schwert	Mi	20:30 - 21:30
allgemeines Training	Fr	19:30 - 21:00

Aikido-Dojo

TSV-Halle, Saal 4
Theodor-Storm-Str. 22, 21465 Reinbek



Rüdiger Höhne, 5. Dan, Trainer,
Abteilungsleiter, Fukushimaidoin



Wolfgang Beckmann, 5. Dan
Trainer



Martin Stender, 4. Dan
Trainer



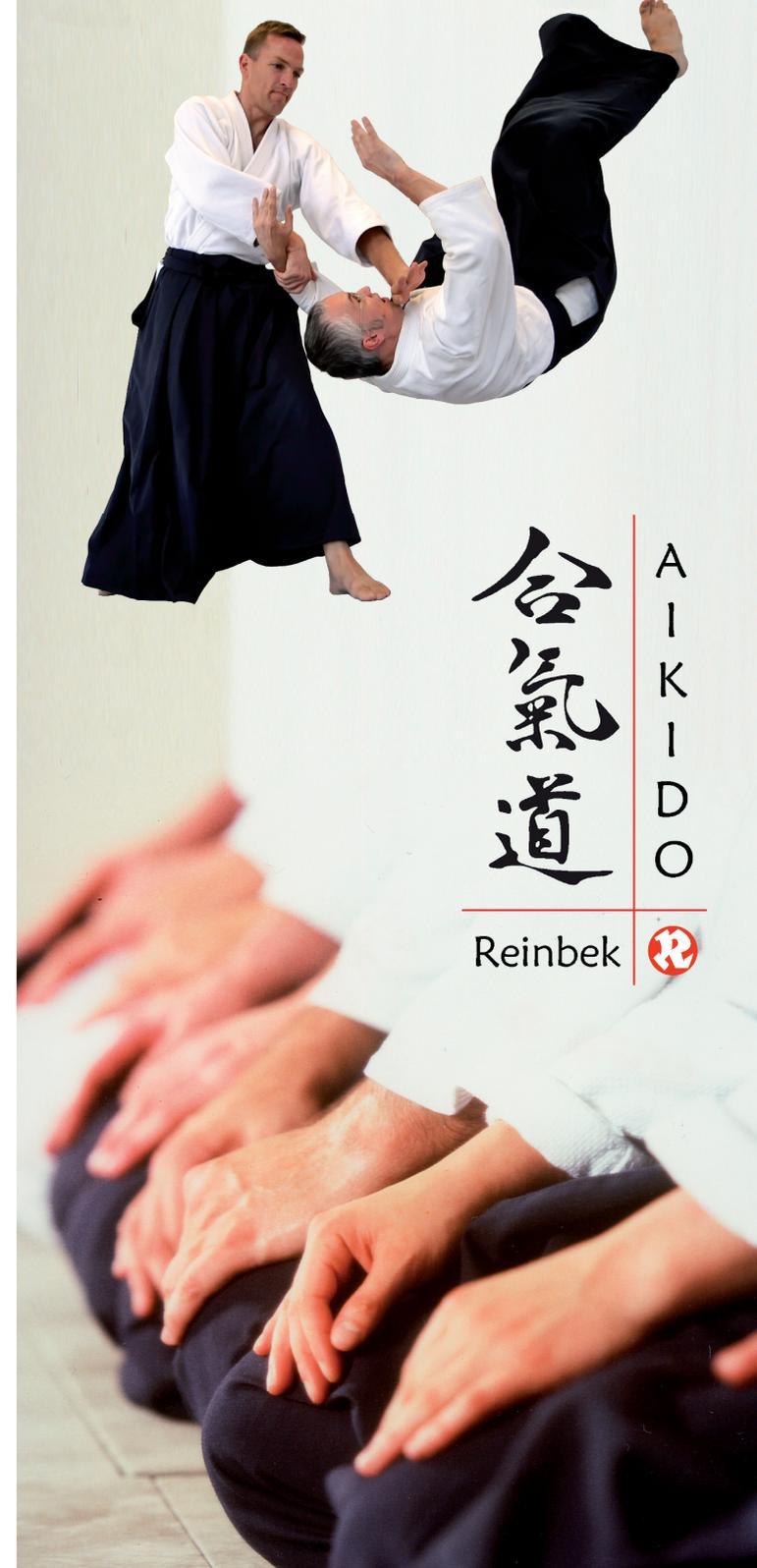
Janina Höhne, 4. Dan
Trainerin



Reinhard Kohnen, 3. Dan
Trainer



Melanie Bültemann, 2. Dan
Trainerin



合気道
A I K I D O
Reinbek 



Das Training

Jedes Training beginnt mit einer Gymnastik zum Aufwärmen. Übungen zur Lockerung und Dehnung des Körpers gehören ebenso dazu wie Atem- und Roll- oder Fallübungen. Das dann folgende Training besteht überwiegend aus Partnerübungen, bei denen die Trainingspartner im Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung die Techniken nach Vorgabe des Lehrers üben.

Wettkämpfe gibt es nicht, da sie dem von Morihei Ueshiba geprägten Ideal des Aikidos widersprechen. Deshalb ist ein Üben in einer angenehmen und entspannten Atmosphäre möglich. Für das Fortkommen des Aikidoschülers stellt auch die Gruppe, neben dem notwendigen eigenen Einsatz und der Geduld mit sich selbst, eine große Hilfe dar, da sich die Übenden gegenseitig beim Erlernen und Begreifen unterstützen.

Aikido kann jeder, in jedem Alter, erlernen. Die einzige Voraussetzung ist, das Rollen lernen zu wollen. Beim Aikido-Training wird nicht gegeneinander gekämpft, sondern miteinander geübt.



Was ist Aikido?

Die japanische Kampfkunst Aikido stellt in ihrer praktischen Anwendung eine Form der Selbstverteidigung dar, jedoch ist die philosophische Basis die Idee der Harmonie mit dem Gegenüber. Das Ideal liegt nicht im Sieg über den Angreifer, sondern darin, ihn so zu beeinflussen, dass er die feindliche Einstellung aufgibt. Für einen Schnellkursus in Selbstverteidigung ist das von Morihei Ueshiba entwickelte Aikido nicht geeignet.

Aikidotechniken und ihre Bewegungsstrategie müssen im wahrsten Sinne "in Fleisch und Blut" übergehen. Dies erfordert Zeit und Ausdauer. Mit eleganten, harmonischen Bewegungen ist es dann möglich, einen Angriff so zu lenken, dass die Kraft des Angreifers sich gegen ihn selbst kehrt.

Bei den Techniken handelt es sich überwiegend um kreis- oder spiralförmige Bewegungen. Die Bewegung des Angreifers wird mit der eigenen vereint. Zur Kontrolle werden verschiedene Hebel und Gelenkgriffe eingesetzt. Neben den Körpertechniken werden auch Stock- und Schwerttechniken trainiert.



Die Gruppe

Unsere Gruppe existiert seit den Anfängen des Aikidos in Deutschland. Sie hat ihre Wurzeln im bereits 1966 gegründeten Bergedorfer Aikido-Dojo und ist seit 1979 in der TSV Reinbek angesiedelt. Damit gehört sie zu den ältesten Gruppen in Deutschland.

Wir sind dem Aikikai Deutschland, Fachverband für Aikido e. V., und damit auch dem Aikikai Honbu Dojo, dem Sitz des Welt-Aikido-Bundes in Tokio, angeschlossen. Wir werden regelmäßig von unserem Bundestrainer Katsuaki Asai (8. Dan) besucht und betreut, der 1965 im Auftrag des Aikidobegründers Morihei Ueshiba nach Deutschland kam.