

## Aikido im DJK Oespel-Kley?

Das Training für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren leiten Kai Michael Mühlberg und Jörg Linde. Kai betreibt den Aikido-Sport seit 12 Jahren, ist Meister (1. Dan) und hat bereits im Verein Aikido-HBG in Lütgendortmund verschiedene Trainingsgruppen geleitet. Jörg ist selbst noch Aikido-Schüler (2. Kyu) und betreibt diesen Sport seit 7 Jahren.

**Interessenten können sich – auch für ein Probetraining – ab sofort melden.**

Für die Teilnahme am Aikido-Training wird über den Vereinsbeitrag hinaus (Jugendliche/Schüler/Studenten: 5,00€; Mitglieder über 18 Jahre: 7,00€) kein zusätzlicher Sonderbeitrag erhoben.

Wir gehören dem [Aikido-Verband NRW e.V.](#) sowie dem Deutschen Aikido-Bund e.V. an.

Trainingszeiten sind am Montag und Mittwoch jeweils von 19:00 bis 21:15 Uhr in der neuen Turnhalle in Kley, Kleybredde 38.

## Trainingsort:



# 合気道

## AIKIDO

im DJK Oespel-Kley



Kleybredde 38  
44149 Dortmund

[www.djk-oespel-kley.de](http://www.djk-oespel-kley.de)

Email: [info@djk-oespel-kley.de](mailto:info@djk-oespel-kley.de)

Titelbild: Sarah Benter



Kai  
(0234/593738)



Jörg  
(0231/676047)



# 合 氣 道

Was ist : Ai Ki Do

Für Außenstehende oder Zuschauer ist Aikido zunächst einmal ein „Selbstverteidigungs-Sport“, der aus Japan kommt und dem Judo ähnlich scheint. Tatsächlich haben beide auch einiges gemeinsam – nicht nur die Kleidung der Schüler. Während Judo jedoch eine Wettkampfsportart ist, handelt es sich bei Aikido um eine Kampfkunst. Wettkämpfe würden dem Grundgedanken dieser Budoart widersprechen. Schon die Bedeutung des Namens Aikido

zeigt, dass es hier nicht nur um Kampf oder bloße Selbstverteidigung geht, sondern auch die inneren Werte eine wichtige Rolle spielen: „Ai“ steht für Harmonie, „Ki“ für Energie und Willenskraft und „Do“ ist der Weg, Körper und Geist in Harmonie zueinander und in Übereinstimmung mit den Naturgesetzen zu bringen.

Aikido wurde von Morihei Ueshiba (1883-1969) aus Elementen des Daito-Ryu-Aikijutsu und des Schwertkampfes entwickelt. Da Ueshiba aus einer alten Samuraifamilie stammte, findet man im Aikido neben waffenlosen Techniken auch die Arbeit mit den traditionellen japanischen Waffen und auch die Verteidigung gegen diese Ueshibas

Grundgedanke war, dass eine Selbstverteidigungskunst nur dann auch *moralisch wertvoll* ist, wenn Sie *den Menschen und das Leben achtet*.

Der Aikidoka versucht daher, den Angreifer möglichst nicht zu verletzen, sondern ihn zu kontrollieren. Dies geschieht, indem er Angriffe nicht blockiert, sondern die Angriffsenergie so umlenkt, dass sie durch einen Wurf oder Hebel gegen den Angreifer eingesetzt werden kann. Weil dazu keine besondere Körperkraft benötigt wird, ist Aikido für jedes Alter geeignet.

## Für wen ist Aikido geeignet?

Wer sich gerne dynamisch bewegt, wird Spaß am Aikido haben. Im Training gibt es keine Gegner, sondern Übungspartner, wobei Angreifer- und Verteidigerrolle ständig wechseln.

Weibliche und männliche Aikidoka trainieren gemeinsam. Im Aikido gibt es keine Wettkämpfe. Den Grad der eigenen Entwicklung kann man aber über Prüfungen feststellen.

## "Aikido ist für jeden etwas und für jeden etwas anderes"

Durch die wettkampffreie Übungsatmosphäre macht Aikido vor allem Spaß!

Aber natürlich werden dabei auch gleichzeitig Beweglichkeit und Fitness verbessert. Und wer länger dabei ist, lernt die Grundlagen des Budo und den Weg der Selbstverteidigung in der Art des Aikido kennen und verstehen.

