

KAMPFKUNST & SELBSTVERTEIDIGUNG



Eine Übersicht zu Angeboten
in Hannover

AIKIDO VEREIN KYUSHINDO E.V.



Die wichtigste Frage vorweg: Warum Kampfkunst und warum gerade Aikido?

Kampfkunst sollte, nach unserer Meinung, nichts mit Gewalt zu tun haben. Ganz im Gegenteil steht sie der Gewalt gegenüber. »Du schlägst einfach zurück, wenn du angegriffen wirst« ist für uns nicht die passende Idee. Eher, du schützt dich, bringst die Situation unter Kontrolle und bleibst bei dir – fängst nicht an dich auf das gleiche gewalttätige Niveau wie der Angreifer zu begeben.

Verstehe, aber was ist es jetzt genau?

Was macht ihr beim Training?

Aikido ist eine rein defensive Selbstverteidigung, die durch weiche, fließende Bewegungen charakterisiert ist. Die Kraft des Angriffs, so das Prinzip, wird durch die Verteidigung an einen Punkt gelenkt, wo sie nicht mehr zerstören kann. Das Erlernen von Techniken, das Fühlen von Kontakt und das Einlassen auf neue Bewegungen geht am besten im angenehmen Miteinander und das im regelmäßigen Training auf der Matte.

Wir lockern uns, wir dehnen uns und machen uns bei jedem Training erst einmal warm. Zusammen üben wir Bewegungen, Techniken und – immer wichtig – ist die Fallschule, also das Lernen zu rollen. Auch üben wir mit Stock (Jo) und Holzschwert (Bokken). Wenn man länger trainiert werden die Bewegungen kleiner, die Techniken genauer und die Geschwindigkeit schneller – es kommt ein bisschen Würze dazu. Aber immer nur so viel, dass es kein Gegeneinander im Training wird.



Ahmed beim Kindertraining (Bild oben) und Mark (Bild links) sind die Trainer im Verein. Katarina und Jana (Bild rechts) bei einem Kyushindo-Aikido-Seminar.

Es gibt im Aikido keinen Wettkampf?

Ja, wir haben keine Wettkämpfe – wir haben auch keine Regeln, die ein Wettkampf ja immer braucht. Wir haben Prinzipien sowohl in unserer Kampfkunst, als auch in unserem Umgang miteinander. Unser Wettkampf besteht darin sich selbst zu verbessern.

Es ist eine japanische Matial Art bzw. Budo, also die Kunst des Kämpfens. Heißt das, jetzt so wie bei den Samurai?

Ja und nein. Aikido wurde von Morihei Ueshiba zum Anfang des 20. Jahrhunderts aus anderen, teils sehr alten japanischen Kampfkünsten entwickelt, hat somit also einen klaren Bezug und Geschichte – auch zu den Samurai. Die Idee der »friedlichen Kampfkunst« von O-Sensei, wie der Begründer auch genannt wird, ist also noch recht neu, gegenüber der jahrhundertealten Tradition von Kampfkunst in Japan. Seine SchülerInnen und wieder deren SchülerInnen und so weiter üben und unterrichten Aikido im regelmäßigem Training – also ist es ein Prozess und die Weiterentwicklung einer Idee: Man muss nicht zerstören, um siegreich zu sein.

Aikido, wie wir es trainieren, ist Bewegung für deinen Körper und deinen Geist. Ruhe zu finden und sich selbst behaupten zu können, auch in schwierigen Situationen. Spass haben und gleichzeitig mit Respekt diese Kampfkunst zu praktizieren, ist uns wichtig. AIKIDO ist ein körperlicher Weg (DO), dessen Ziel die Harmonie (AI) mit der Energie (KI) ist, welche sich im Training zu einer Einheit formen soll. Dahinter steht auch der Anspruch, den alltäglichen Stress und Leistungsdruck in der Freizeit auszugleichen und darüber hinaus, verbrauchte Energie wieder aufzutanken.



Ahmed Zich und Mark Mühlhaus – ihr macht das Training?

Ja, im Moment sind wir zwei Trainer in unserem Verein mit 50 Mitgliedern. Jeder hat seine Stunden und das Kindertraining, also AikiKids machen wir zusammen. Wir sind seit Jahren befreundet und haben den Verein vor 12 Jahren gegründet. Wir laden auch andere TrainerInnen zu uns ein und machen gemeinsame Aikido-Seminare.

Und wie weiß ich, ob Aikido was für mich ist?

Nur, in dem du es ausprobierst. Ein Probetraining ist bei uns zu jeder Zeit möglich und dazu gibt es zweimal im Jahr Anfängerkurse und wir haben sogenannte Schnuppertage.

Wir bieten im Verein Training für Kinder, Jugendliche und für Erwachsene an.

Das Training ist in der List, in der Ricarda-Huch-Schule Hannover am Bonifatiusplatz 15 in 30161 Hannover. Alle Infos gibt es bei uns auf der Webseite www.kyushindo.de bei facebook oder man schreibt uns einfach eine Mail unter info@kyushindo.de und wir beantworten gern alle Fragen.

Wir sehen uns auf der Matte.

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit unserer ersten Broschüre zum Thema „Kampfkunst und Selbstverteidigung“ sind wir im April auf den ersten Blick ungewohnt martialisch unterwegs (Ars Martialis bezeichnet übrigens die Kunst des römischen Kriegsgottes Mars). Die traditionellen Kampfkünste wurden oft mit dem Ziel entwickelt, die Ausübenden auf militärische Kampfeinsätze vorzubereiten. So finden sich in manchen Stilen sogar noch Waffen, wenn auch meist in ritualisierter Form. Sieht man bei den zahlreichen Spielarten der Kampfkunst aber genauer hin, so ist schnell zu entdecken, dass jede einzelne auch philosophische, kulturelle und manchmal sogar religiöse Aspekte aufweist, die oft weit über rein Sportliches oder den tatsächlichen Kampf im Sinne einer körperlichen Auseinandersetzung hinausgehen. Auch die Regeln der verschiedenen Kampfkünste, die je nach persönlichem Anspruch zuweilen bis in die tägliche Lebensführung hineinreichen, transportieren häufig moralisch-erzieherische Aspekte, die die Seele, das Rückgrat des Kampfsports bilden. Doch gekämpft wird natürlich auch, allerdings mehr mit- als gegeneinander. Sozusagen in friedlicher und fairer Zwietracht. Was ebenfalls positiv auffällt: Häufig trainieren Frauen mit Männern. Oder Kinder mit Senioren. Jeder absolviert auf seinem Level, was er oder sie kann und will. Spaß und Miteinander stehen im Vordergrund.

Wir haben bei der Zusammenstellung dieser Broschüre Lust bekommen, das eine oder andere mal selbst auszuprobieren. Denn uns sind Menschen begegnet, die eine angenehme Ruhe ausstrahlen, die ihr Gleichgewicht offensichtlich gefunden haben. Die Kampfkünste scheinen ein lohnender Weg zu sein. Und der Weg ist ja bekanntlich das Ziel.

IMPRESSUM

Kampfkunst & Selbstverteidigung erscheint im Stadtkind Verlag als Beilage zur April-Ausgabe 2019.

Stadtkind Verlag,
Lars Komp
Nordfelder Reihe 13
30159 Hannover
Tel. 0511 22 08 508
redaktion@stadtkind-hannover.de
anzeigen@stadtkind-hannover.de

www.stadtkind-hannover.de

ZENKARATE – KAMPFKUNST MIT GEIST



Karate, das ist Wucht und Präzision – eine legendäre Technik. Wenn es ernst wird, explodiert die Energie, trifft punktgenau die Schwachstelle des Angreifers und stoppt so die Gewalt. Das Zenkarate von Helmut Queckenstedt im TAO Hannover geht über diese reine Kampftechnik aber noch weit hinaus. Seit über 40 Jahren lehrt er sein besonderes Karate in seiner Schule für Kampfkunst, Bewegung und Meditation und schlägt dabei eine Brücke von der chinesisch-japanischen Weisheitspraxis des ZEN zum modern-westlichen Verhaltens-

training und Selbstmanagement. Mit der Zenkampfkunst kann man seinen Alltag vitalisieren, neue Lebensenergie gewinnen und lernen, seine große innere Kraft zu spüren und einzusetzen. Zenkarate weckt Tatkraft und Kampfgeist. Als einer der Pioniere der Zenkampfkunst in Deutschland bietet Helmut Queckenstedt eine gründliche Ausbildung im Karatedo (Zenki Ryu Karate Do) mit sowohl traditionellen als auch innovativen Ansätzen.

Das Training gliedert sich in vier Bereiche: Das als Kihon bezeichnete fundamentale Gruppentraining beinhaltet zunächst die grundlegende Energetisierung und Vitalisierung mit einem Karate-Workout und Fitness-training. Hinzu kommen das Training der Grundprinzipien und Basistechniken bis zur Verinnerlichung, die Schulung von Wucht und Dynamik sowie Konzentration und Schärfe und die regelmäßige Grundreinigung von Körper und Geist. Im als Kata bezeichneten selbstgeführten Training verfeinern die Schüler dann unter anderem die erlernten Fähigkeiten im persönlichen und traditionellen

Energietanz. Der Kampf gegen die Schatten dient der Feinschulung der Bewegungs- und Verhaltensmuster, der Kampftanz der Eigenständigkeit und Wehrhaftigkeit.

Im Kampf- und Handlungstraining Kumite stehen Selbstschutzkompetenz, Konfliktfähigkeit und Durchsetzungskraft im Mittelpunkt. Hier geht es beispielsweise um Würde, Integrität, Mut, Strategie und Taktik, aber auch um die Würdigung von Streit, Rivalität und Zorn auf dem Weg zur echten Sanftmut. Im Zazen, dem transpersonalen Tiefentraining sowie Meditations- und Erkenntnistraining, geht es schließlich darum, dass die Schüler ihr Bewusstsein vertiefen und erweitern und sich der eigenen Spiritualität öffnen. Die Karateschule bietet regelmäßige Anfängerkurse. Vorab finden kostenlose Infoabende statt, zu denen sich Interessenten telefonisch oder per E-Mail anmelden können.

Stephansplatz 12, 30171 Hannover
Tel. 0511 9805719, info@zenkarate.de
www.zenkarate.de

WING TZUN – KAMPFKUNSTSCHULE HANNOVER

Auf dem hannoverschen Faust-Gelände befindet sich die Wing Tzun Kampfkunstschule Hannover, die seit 2002 von Daniel Wolff, Wing Tzun Lehrer im dritten Lehrergrad, geleitet wird.

Wing Tzun ist ein auf effektiver und realistischer Selbstverteidigung ausgelegter chinesischer Kung-Fu-Stil, bei dem Fauststöße, Tritte, Knie- und Ellenbogentechniken sowie Wurf- und Hebeltechniken eingesetzt werden.

Das Training findet in der Gruppe statt, Frauen, Männer und Kinder ab 9 Jahren nehmen gemeinsam am Unterricht teil. Die Fähigkeiten jedes Einzelnen werden individuell gefördert und ausgebaut. Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich in einer körperlichen Auseinandersetzung selbst zu verteidigen. Hierzu setzen sie Fäuste, Tritte, Kniestöße, Ellenbogen, Fingerstiche und Wurftechniken ein.

Zusätzlich wird hier auch unterrichtet, wie man durch die Sensibilisierung seiner Wahrnehmung einer Auseinandersetzung verbal begegnen und ggf. ganz aus dem Wege gehen kann.



Durch das Training werden die taktilen Reflexe geschult. Der Vorteil der über den Tastsinn ausgelösten, reflexartigen Bewegungen ist die enorme Schnelligkeit. Bei einem Angriff lösen die auf die Arme oder Beine einwirkenden Kräfte des Gegners unmittelbar einen Gegenangriff aus.

Gerade körperlich Schwächere können durch scheinbares Nachgeben und Einleiten einer Konter-Technik körperlich überlegene Gegner bezwingen.

Die rechtliche Situation im Sinne des Notwehrrechts wird im Rahmen der Ausbildung ebenfalls vermittelt.

Das Wing Tzun Training steigert neben der körperlichen auch die geistige Flexibilität und trägt somit ganzheitlich zur Gesunderhaltung und Wohlbefinden bei.

Neueinsteiger oder Neugierige sind herzlich eingeladen, einfach zu einem kostenlosen Probetraining vorbeizukommen, eine Anmeldung ist nicht erforderlich, benötigt wird lediglich bequeme Sportkleidung wie T-Shirt, weite Hose und Turnschuhe.

**Zur Bettfedernfabrik 3, 30451 Hannover
0177 / 343 39 48, info@kampfkunstschule-hannover.de
www.kampfkunstschule-hannover.de**

**Trainiert wird montags und mittwochs von 19-21 Uhr
und freitags von 18-20 Uhr.**

Der Monatsbeitrag ist gestaffelt von 25–40 Euro, je nachdem, ob man ein-, zwei-, oder dreimal wöchentlich trainieren möchte. Kinder zahlen 15-25 Euro.

MUDO SCHULE HANNOVER



Kampfkunst als Lebensweg – das ist die freie Übersetzung von MUDO. Und dieser Lebensweg setzt sich aus den sogenannten „Fünf Vortrefflichen“, die Kampfkünste, Heilkünste, Musik, Kalligraphie und Literatur vereinen, zusammen.

Der Heilpraktiker mit eigener Praxis für vor allem Traditionelle Chinesische Medizin, Sven Angersbach, betreibt seit über 40 Jahren Kampfkünste. Im vergangenen Jahr erreichte er nach Prüfung durch den Taekwondo-Großmeister Lee Bum-I (9. Dan) den 8. Dan und wurde gleichzeitig zum offiziellen Nachfolger

des Großmeisters ernannt. Seine Schule ist durch den Kukkiwon-World Taekwondo Headquarter international anerkannt und bietet neben Taekwondo auch Qigong und Reiki an. Zur Erklärung: Taekwondo ist eine aus Korea stammende Kampfkunst, die ihre Wurzeln im Taekyon und Subak hat und sich durch elegante und kraftvolle Bewegungen auszeichnet. Diese Kampfkunst gliedert sich in die fünf Bereiche Mattchuo Gyorugi, Poomsae, Gyorugi, Gyok Pa und Hosinsul. Das Erlernen geht sowohl nacheinander als auch ineinander.

Qigong heißt übersetzt Üben mit der Lebenskraft (koreanisch Kigong). Dieses Üben kann in Bewegung, im Stehen oder auch im Sitzen stattfinden. Sven Angersbach praktiziert einen medizinischen Qigong-Stil, der auch Teil einer Behandlung im Rahmen der traditionellen Chinesischen Medizin sein kann und für eine Verbesserung des Wohlbefindens, die Anregung der Selbstheilungskräfte sorgen soll.

Reiki ist schließlich eine der einfachsten Methoden, um die universelle Lebensenergie verstärkt

aufzunehmen und konzentriert weiterzugeben. Alle Ebenen des Seins werden hier mit einbezogen und alle Aspekte unseres Wesens in ein ausgewogenes Gleichgewicht gebracht.

Die Kurse sind nach Fortschrittsgraden gestaffelt, zu festen wöchentlichen Terminen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene für eine Stunde die verschiedenen Künste erlernen. Beim Taekwondo ist auch Gruppenunterricht mit der Familie möglich. Die Kurse beginnen hier meist mit einer aktiven oder passiven Meditationseinheit. Und je nach Wahl geht es dann beispielsweise beim Taekwondo weiter mit spezieller Gymnastik, Techniken wie Tritten und Schlägen, Formläufen oder Partnerübungen. Um die eigene Fitness muss man sich dabei zunächst keine Sorgen machen, die Kondition entwickelt sich schnell mit dem Training.

**Dae Sabom Sven Angersbach
Edenstraße 8, 30161 Hannover
Tel. 0511 62 69 90, info@mudo-schule.de
www.mudo-schule.de**

JUDO-JIU-JITSU-VEREINIGUNG HANNOVER VON 1928 e.V.

Wer Lust hat auf Judo oder Jiu-Jitsu kann in der frisch sanierten Halle der Grundschule am Welfenplatz loslegen – auf neuen Matten mit neuem Schwung!

In der JVH trainieren Kinder ab etwa 6 Jahren und Erwachsene unter der kompetenten Anleitung lizenzierter Lehrer. Besondere körperliche Anforderungen gibt es nicht, so gibt es im JVH auch eine relativ starke Judo-Seniorengruppe mit Teilnehmern, die an die 80 Jahre alt sind. Je nach Alter und Fortschritt treffen sich die Trainingsgruppen abends zu festen Zeiten. Der Trainer ist da, und Fortgeschrittene, können sich ihre Übungseinheiten im Rahmen der Trainingszeiten selbst einteilen, wenn sie sich zum Beispiel auf Gürtelprüfungen vorbereiten.

Kinder, für die zur Zeit nur Judo angeboten wird, trainieren anfangs noch recht spielerisch und lernen Grundlagen wie zum Beispiel das richtige Fallen. Dann folgen die komplizierteren Techniken wie Würfe, Heben und Haltegriffe.

Von Anfang an gibt es die Möglichkeit, ein bis zweimal im Jahr Gürtelprüfungen abzulegen, das machen auch schon die ganz Kleinen. Die legen im Prinzip die gleichen Prüfungen ab, wie die Erwachsenen, was natürlich eine enorme Motivation ist. Und wenn Lust und Ehrgeiz dafür da sind, können Groß und Klein in einer entsprechenden Turnierrmannschaft trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen, die an etwa drei Tagen im Jahr stattfinden. Auch freundschaftliche Turniere gegen andere Schulen sind ab und zu im Programm.

Im Gegensatz zu Judo, das sich auf Würfe, Hebe- und Bodentechniken konzentriert, und wo bestimmte Dinge, wie Griffe im Bereich des Kopfes schlicht verboten sind, ist Jiu-Jitsu



eher eine echte Kampfsportart, die Techniken aus Judo, Karate und Aikido zusammenführt. Jiu-Jitsu, wie es in der JVH für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene angeboten wird, ist ein relativ offenes und modernes System, das auch verändert und angepasst wird. Aber selbstverständlich gibt es auch hier Regeln, Würfe und Hebel stehen im Vordergrund, Schläge und Tritte gibt es in der Regel nicht. Der Fokus liegt beim Jiu-Jitsu auf Selbstschutz und Selbstverteidigung.

Bei entsprechendem Interesse kann auch ein Selbstverteidigungskurs für Frauen angeboten werden, auch hier finden sich bei der JVH offene, kompetente Ansprechpartner.



Das tolle an beiden Sportarten ist die Möglichkeit, das Training individuell anzupassen. Wer zum Beispiel zunächst Schwierigkeiten hat, lange zu stehen, kann Einheiten am Boden absolvieren. Die einzige Voraussetzung ist Freude an der Bewegung und die Fähigkeit, sich selbst einzuschätzen, was die persönliche Leistungsfähigkeit angeht.

Wer interessiert ist, kann jederzeit vorbeikommen, sich kurz beim Trainer melden und es einfach mal ausprobieren! Die Sportkleidung sollte allerdings keine Reißverschlüsse oder Knöpfe haben, damit man sich daran nicht verletzen kann. Später wird dann im Gi, dem klassischen Judoanzug trainiert. Und wenn der dann erst mal mit einem Gürtel gebunden wird, der nicht mehr weiß ist, wie der allererste, macht es gleich doppelt so viel Spaß.

Kinder trainieren je nach Alter dienstags, donnerstags oder freitags von 17:00-18:30 Uhr, Jugendliche und Erwachsene dienstags, donnerstags oder freitags von 18:30-20 Uhr, donnerstags bis 22 Uhr. Der Monatsbeitrag beträgt 12-15 Euro, die einmalige Aufnahmegebühr 25 Euro, zusätzliche Jahresbeiträge für den Verband von 15-24 Euro.

www.jvhannover.de



WINGTSUN-SCHULE HANNOVER

Seit 2006 befindet sich die WingTsun Schule Hannover-Linden in der Limmerstraße 81. Es herrschen angenehme Umgangsformen, die dem Miteinander entgegenkommen.

Geleitet wird die Schule von Sifu Rudi Hoffmann, der seit 1989 WingTsun praktiziert. Der 57-jährige Sozialpädagoge und WingTsun-Meister bietet mit seinem Ausbildungsteam Unterricht für alle Altersklassen an. Die Trainingseinheiten werden zu zweit durchgeführt, um eine optimale, individuelle Betreuung jeder Schülerin und jedes Schülers zu gewährleisten. WingTsun kann jeder lernen, unabhängig von Alter oder Fitness!



© Frank Rohne

WingTsun baut auf dem vorhandenen Potenzial der Schüler auf. Nicht Muskelkraft und Kondition sind die Voraussetzungen, sondern die Bereitschaft, sich auf den eigenen Körper einzulassen, seine Stärken kennenzulernen und zu nutzen. Das Erlernen eines koordinierten und gesunden Bewegungsablaufs sowie eine geschärfte Wahrnehmung stehen im Mittelpunkt des Trainings. Wer WingTsun lernt, entwickelt ein intensives Körperverständnis und ein neues Selbstbewusstsein. WingTsunler verlassen die „Opferrolle“ und kommen schon deshalb seltener in gefährliche Situationen. Außerdem lernen sie zuneh-

mend, bevorstehende Konflikte selbstsicher zu deeskalieren, wodurch WingTsun einen Beitrag zur Gewaltfreiheit leisten kann! Ein erfolgreicher Bestandteil der Schule ist das Kinder- und Jugendlichen-WingTsun. Derzeit gibt es fünf Kindergruppen für Kinder von 5-12 Jahren und zwei Teenagergruppen für Jugendliche von 13-16 Jahren. Zusätzlich wird noch die Kampfkunst Zhong Xin Dao unterrichtet, hier geht es um Achtsamkeit, Körperstruktur und Blitzfight, eine Kombination aus unterschiedlichen Kampfsportarten wie Thai Boxen und Grappling. Die WingTsun-Schule Hannover gehört der Europäischen WingTsun Organisation an, dem weltweit größten Kampfkunstverband.

Wer jetzt Lust bekommen hat, kann gerne einen Termin für ein kostenloses, unverbindliches Probetraining ausmachen.

Limmerstraße 81, 30451 Hannover,
Tel. 0511-844 34 68, info@wts-h.de
www.wingtsun-schule-hannover.de



© Frank Rohne

MARTIAL ARTS TEAM HANNOVER



© Frank Rohne

Kampfkunst ist ein unglaublich erfüllender Part des Lebens, wenn man sich darauf einlässt! Bist Du bereit für eine neue Erfahrung? Dann räume Deine inneren Widerstände, alle „Wenn“ und „Aber“ beiseite und mache mit uns den ersten Schritt auf einer neuen Reise! Das Martial Arts Team Hannover – kurz MAT, nach dem englischen Wort für „Matte“ – ist eine helle, freundliche und moderne Kampfsportschule in Hannover-List.

Wir unterrichten Kampfsport, Kampfkunst und Selbstverteidigung: Kick- und Thaiboxen, Luta Livre aus Brasilien, die Stock-Kampf-

kunst Dog Brothers Martial Arts (DBMA) und im Bereich Selbstverteidigung das israelische Krav Maga. Darüber hinaus sind wir in Niedersachsen einziger Anbieter von Senshido und Street Combatives, zwei der führenden prinzipienbasierten Konzepte für realitätsbezogenen Selbstschutz. Außerdem bieten wir Fitnessboxen, funktionelles Krafttraining und Kettlebelltraining an.

Was uns so besonders macht?

Unser fachliches Know-how: Wir sind Experten. Wir gehören zu den Wenigen, die neben langjähriger Erfahrung im Vollkontakt-Kampfsport auch im Bereich Selbstschutz und Selbstverteidigung seit vielen Jahren mit den kompetentesten Trainern aus dem In- und Ausland zusammenarbeiten. Wir sind immer up to date und besuchen regelmäßig Trainingscamps und Fortbildungen.

Unsere didaktische Kompetenz: Wir haben Lizenzen als Trainer und Übungsleiter, haben Sportlehrer in unseren Reihen und schulen uns intern wie extern, um den höchstmöglichen Trainingswert zu generieren.

Unsere einzigartige Atmosphäre:

Erfahrung, Humor und Aufrichtigkeit bestimmen unseren Umgang. Unsere Mitglieder sind Menschen aller Altersgruppen, die sich in einem freundschaftlichen Trainingsumfeld treffen und respektvollen Umgang miteinander haben. Bei uns trainieren Freizeitsportler und aktive Wettkämpfer – alles „ganz normale Leute“.

Unsere Räumlichkeiten: Unsere Kampfsportschule hat einen großen Kursraum mit Mattenfläche für unsere Kurse im Bereich Kampfsport und Selbstverteidigung und einen Fitnessraum, in dem funktionelles Krafttraining, Kettlebellkurse und freies Training stattfinden. Wir haben Umkleiden, Duschen und legen großen Wert auf Hygiene. Bei uns kannst Du freies WLAN und kostenlose Parkplätze vor der Tür nutzen.

Martial Arts Team Hannover
Sportschule Ralf Nosko
Lister Damm 17, 30163 Hannover
info@mat-hannover.de
www.mat-hannover.de, [f](https://www.facebook.com/MAT.Hannover) MAT.Hannover



AIKIDO-VEREIN HANNOVER e.V.

„Wenn eine Kampfkunst nur fürs
Kämpfen gut ist, dann ist sie keine Kunst.“

Morihei Ueshiba

Bei der japanischen Kampfkunst Aikido geht es nicht darum, einen Angreifer zu verletzen – lediglich der Angriff wird unschädlich gemacht, und das ohne die Kraft des Gegners mit eigener Kraft zu kontern. Begründet wurde diese Kunst von dem Japaner Morihei Ueshiba (14.12.1883 bis 26.04.1969), der nach der eigenen Lehre unterschiedlicher Kampfkünste diese erste humane Selbstverteidigung entwickelte. Den Gegner bei der Abwehr seines Angriffs so zu führen, dass er sich so wenig wie möglich verletzt und ihn dennoch von der Sinnlosigkeit seines Angriffs zu überzeugen, das war ein ganz neuer Ansatz und verrät bereits die ethischen Werte, die beim Aikido eine große Rolle spielen.

Noch heute gibt es im Aikido folgerichtig keine Wettkämpfe, es geht nicht um Sieg oder Niederlage, sondern um die eigene Weiterentwicklung. Dabei geht es weder um schnelle Erfolge, denn Aikido braucht Zeit, und auch nicht um den Einsatz roher Gewalt.

Aikido ist aus den Schriftzeichen Ai, Ki und Do zusammengesetzt. Ai bedeutet soviel wie Harmonie, Ki bedeutet Energie und Do steht für den Weg (sowohl für den realen, als auch den symbolischen Weg, den man zum Beispiel in seinem Leben beschreitet). Das Do ist in vielen sogenannten Weg-Künsten enthalten, die neben der äußerlichen Übung auch eine innere, den Charakter betreffende Komponente umfassen (Ju-do: der sanfte Weg, Cha-do: der Tee-Weg, Kyu-do: der Weg des Bogens, Ken-do: der Weg des Schwertes, etc.). So bedeutet also AiKiDo den Weg der harmonischen Energie.

Im Aikido-Verein Hannover (AVH) werden während des Trainings Bewegungsformen geübt, die der Schulung von Körper und Geist dienen. Ziel dieser Übungen ist es, sowohl die eigene Mitte zu entwickeln, als auch die Ausbildung von Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Körpergefühl, was zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins führt. Die Wirksamkeit des Aikido beruht auf dem Grundprinzip, die Kraft und Dynamik des Angreifers aufzunehmen, sie umzuleiten und auf den Gegner zurückzuführen. Dazu verlässt man zunächst die Angriffslinie, bricht das Gleichgewicht des Gegners und führt dann eine Wurftechnik oder einen Bodenhebel aus. Doch auch Atemi (Schläge oder Stöße) sind im Aikido nicht verboten. Zusätzlich wird im Training auch die Verteidigung gegen Messer und andere Waffen geübt. In den ursprünglichen Budo-Sportarten ist die Vermittlung der



technischen Fähigkeiten den moralischen Prinzipien untergeordnet. So ist Aikido sowohl eine Selbstverteidigung, als auch eine facettenreiche Philosophie, die die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Person fordert. Erst die Bewältigung der eigenen Aggressionen, die ruhige Aufnahme der negativen Energie eines Angreifers sowie die Beherrschung des eigenen Körpers (innere Harmonie) befähigen zur Führung eines Gegners bzw. seiner bedrohenden Kraft und ermöglichen die Wiederherstellung des Gleichgewichtes (äußere Harmonie).

Das kann man beim AVH an vier Abenden pro Woche üben. Einzigartig in Hannover ist, dass der AVH über eine große Anzahl von ausgebildeten Trainerinnen und Trainer verfügt. So kann man in einem Verein unterschiedliche Stile kennenlernen. Die Anfängerkurse im AVH machen zunächst mit den Grundlagen des Aiki-



do vertraut. In freundlicher, offener Atmosphäre, mit viel Geduld und Unterstützung durch die Lehrenden und Fortgeschrittenen kann man herausfinden, ob einem diese Kampfkunst liegt. Es gibt in jedem Jahr vier Anfängerkurse, je ei-

nen im Frühling, Sommer, Herbst und Winter (die genauen Termine finden sich immer aktuell auf der Website). Auch eine Platzreservierung



ist dort möglich. Spezielle Kurse nur für Frauen gibt es nicht, denn Aikido wird von Männern und Frauen gleichermaßen und auf die gleiche Art und Weise erlernt. Kraft und Gelenkigkeit spielen zunächst keine Rolle, die Fitness kommt mit der Zeit automatisch. Ein Anfängerkurs umfasst sechs Übungsabende (mittwochs von 18 bis 20 Uhr) und kostet 25,- Euro, die bei einem Vereinseintritt als Aufnahmegebühr angerechnet werden. Übrigens: Mitglieder in anderen Aikido-Vereinen sind als Gäste immer willkommen. Und zudem ist es natürlich immer möglich, mal als Zuschauer bei einer Trainingsstunde dabei zu sein.

Trainingsort:

Freie Waldorfschule am Maschsee, Neue Sporthalle
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 70, 30173 Hannover
www.aikido-verein-hannover.de

**Aikido Verein
Kyushindo e.V.
in Hannover / List**

„Wer können will,
beginnt immer damit,
andere zu korrigieren,
wer hingegen lernen will,
korrigiert zuerst sich selbst.“

Zitat: Stefan Stenudl - Aikido die friedliche Kampfkunst



**Finde den
richtigen**

www.aikido-schnupperkurs.de

Weg. Aikido in
Hannover

Kampfkunst - Spass, Bewegung, Konzentration # Aikido für Erwachsene und für Kinder in der List