



合氣道

# AIKIDO KOLBERMOOR

## Aikido Kinder - und Jugendtraining

Aikido – die friedliche Kampfkunst auf der Grundlage von Wurf- und Hebeltechniken, Waffentraining mit Stock und Holzschwert.

**WER  
WO  
WANN  
KONTAKT**

Kids von 7 - 13 Jahren

Turneralm Kolbermoor, Aiblingerstr. 12

dienstags von 18:30 - 19:45 Uhr

Tanja Heinzmann  
0171 - 6472696



**Kolbermoor  
AIKIDO**





WAS IST

# AIKIDO?

Aikido ist eine defensive japanische Kampfkunst, die sich aus den Kampfkünsten der Samurai entwickelt hat. Sie beinhaltet viele fließende, runde Bewegungen. Der Großteil der Techniken sind verschiedene Würfe und Hebel. Um diese erfolgreich auszuführen, braucht der Aikidoka nicht unbedingt viel Muskelkraft. Es kommt vielmehr auf Geschicklichkeit, Beweglichkeit und das intelligente, präzise Einsetzen der vorhandenen Kräfte an. Aber auch Waffen kommen im Training zum Einsatz! Wir trainieren mit Stock und Holzschwert.

## WOVON PROFITIEREN KINDER?

Aikido fördert die Koordination, die Beweglichkeit, die Kondition, die Konzentration, die Leistungsfähigkeit, die Merkfähigkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Frustrationstoleranz, die Disziplin, die Achtsamkeit, die Teamfähigkeit und den gegenseitigen Respekt....

Ebenso werden Elemente der Selbstverteidigung und der Ich-Stärkung erlernt. All diese Qualifikationen brauchen unsere Kinder im täglichen Leben und Schulalltag.

**Aber vor allem macht AIKIDO einfach**

# SPASS!