

合
氣
道

AI

[Harmonie]

KI

[geistige Kraft]

DO

[Weg]

Für Erwachsene
jeden Dienstag von 19:30 bis 21:30 Uhr u.
Donnerstag von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahre
jeden Dienstag von 18:00 bis 19:30 Uhr
im
Rendsburger TSV



Das AIKIDO hat seine Wurzeln in Japan.
Die alten Kampftechniken der Sportart
werden ausschließlich defensiv zur
Verteidigung unterrichtet.

AIKIDO wurde im letzten Jahrhundert von
Morihei Ueshiba (1883 - 1969) aus alten
Kampfstilen entwickelt.

AIKIDO setzt sich aus drei Begriffen
zusammen:

AI entspricht der Harmonie, der Liebe, die
wir zu nutzen lernen, um uns mit der
aggressiven Energie des Angreifers zu
vereinigen;

KI entspricht der universalen geistigen
Energie, der Kraft, welche uns die
Möglichkeit bietet, der Aggression
frühzeitig zu begegnen;

DO ist der Weg des Aikidoka, durch
beständiges Üben die Techniken zu
automatisieren und die Inhalte, die über die
Bewegungen vermittelt werden,
aufzunehmen. Im Unterschied zu anderen
Budodisziplinen gibt es im AIKIDO keine
Wettkämpfe.

Info: www.rtsv.de



Für wen ist Aikido geeignet?
Für jeden, der Spaß an der Bewegung hat,
es ist gut für Herz, Kreislauf und den
Rücken.
Man kann Aikido bis ins hohe Alter
betreiben und der Einstieg ist jederzeit
möglich.

Was benötigt man zum Aikido?
Zum Anfang Einfache Sportsachen wie,
T-Shirt, Sporthose und Badelatschen.

**Wir freuen uns auf euer
Erscheinen!**

Ort: 67er Sporthalle der Christian-Timm-
Schule, Kieler Straße, 24768 Rendsburg

Trainer: Roland Nemitz (7. Dan Aikido)
Detlef Kirchhof (3. Dan Aikido)
Martin L. (Ki Ju Trainer- 1. Kyu)