

# **AIKIDO-Training für Kinder 100 gute Gründe**

Eine Informationsschrift und Entscheidungshilfe für  
Eltern, Großeltern, Lehrer, Ärzte und andere  
verantwortungsvolle Menschen,  
die einen Sport (und mehr!)  
für „ihre“ Kinder suchen

von Brigitte und Leonhard Beck ; 2009

|                                                                        |        |
|------------------------------------------------------------------------|--------|
| Was ist AIKIDO? .....                                                  | - 3 -  |
| Was ist das Besondere im Aikido? .....                                 | - 4 -  |
| Was ist eigentlich schlecht am Wettkampf? .....                        | - 4 -  |
| Warum sollen Kinder eine japanische Kampfkunst erlernen? .....         | - 5 -  |
| Wie können sie einschätzen, ob die Aikido-Trainer geeignet sind? ..... | - 6 -  |
| Was passiert in einem Aikido - Training? .....                         | - 7 -  |
| Welchen Nutzen zieht gerade ihr Kind aus dem Aikido Training?.....     | - 10 - |
| 100 Kinder = 100 Gründe für AIKIDO .....                               | - 10 - |
| Kinder, die ihre schulischen Leistungen verbessern wollen.....         | - 11 - |
| Kinder, die einen neuen Sport suchen .....                             | - 12 - |
| Kinder, die sich wehren müssen.....                                    | - 13 - |
| Kinder, die Freunde suchen.....                                        | - 13 - |
| Kinder, die sich besser konzentrieren müssen.....                      | - 13 - |
| Aktive und sehr aktive Kinder .....                                    | - 14 - |
| Bewegungsmuffel .....                                                  | - 14 - |
| Schüchterne Kinder.....                                                | - 14 - |
| Kinder, die gerne mutiger wären, aber noch ängstlich sind.....         | - 15 - |
| Nervöse Kinder .....                                                   | - 15 - |
| Aggressive Kinder .....                                                | - 15 - |
| Kinder mit Haltungsschäden .....                                       | - 16 - |
| Kinder mit Gleichgewichtsproblemen.....                                | - 16 - |
| Kinder mit Koordinationsproblemen.....                                 | - 17 - |
| Kinder, mit langsamer Reaktion und Entscheidungsschwächen .....        | - 17 - |
| Kinder mit Berührungsängsten und fehlendem Körperbewusstsein.....      | - 18 - |
| Kinder, die auf die Vielfalt der Menschen neugierig sind.....          | - 18 - |
| Kinder, wie Kinder eben so sind .....                                  | - 19 - |
| Die Grenzen des Aikido Trainings: .....                                | - 20 - |



# Was ist AIKIDO?

AIKIDO ist nicht Judo, Karate oder Teak-won-do. Es ist auch nicht „so ähnlich“. AIKIDO ist anders.

## Unser Aikido ist einzigartig.



Aikido ist eine japanische Kampfkunst, die ausschließlich der defensiven Selbstverteidigung dient. Das heißt, wir schlagen und treten nicht, wir starten auch keinen Gegenangriff. Wir lassen stattdessen den Angriff zu. Wir lenken ihn an uns vorbei, nutzen dabei die Energie des Angriffes, eine Faust oder ein Messer bewegt sich schließlich wuchtig auf uns zu! Wir lenken diese so, dass der Angreifer das Gleichgewicht verliert und zu Boden stürzt. Oder so, dass er durch die Verhebelung eines Armes auf dem Boden liegt und festgehalten werden und dadurch nicht weiter angreifen kann. Wer Aikido verstanden hat, löst sich vom Bedürfnis zu besiegen und zu bekämpfen, einen anderen zum Verlierer zu machen. Vielmehr arbeitet er nicht gegen den Angreifer sondern mit ihm. Bewegungen verschmelzen in Kreisen

und Drehungen, mit dem Ziel, selbst unverletzt zu bleiben oder andere zu schützen.

Höchstes Ziel ist die Vermeidung jeder körperlichen Auseinandersetzung durch Antizipation (Vorahnung) und Lenkung der Energien bevor etwas passiert.



Beck

Budo Sporthaus Crailsheimer Str. 4, 90574 Buchschwabach; [www.hable-beck.de](http://www.hable-beck.de); Tel. 09127/902060

## ***Was ist das Besondere im Aikido?***

Aikido unterscheidet sich von anderen Kampfsportarten durch seinen konsequenten menschlichen und Frieden stiftenden Charakter. Es gibt daher keinen Wettkampf oder Zweikampf zur Ermittlung des „Besseren“. Im Aikido lernt man nicht das Bekämpfen anderer sondern das Siegen ohne zu kämpfen. Ziel ist die Friedfertigkeit. Im Aikido wird in erster Linie trainiert, um die eigenen menschlichen Eigenschaften zu verbessern. Dazu müssen wir die Gegner **in uns** erkennen und besiegen: den Faulenzer, den Angstmacher, den Feigling, den Angeber, den Mitläufer, den Lügner, den Drückeberger, den, der uns einredet: du kannst das nicht, den Ja-Sager, den Unbeherrschten u.s.w.

## ***Was ist eigentlich schlecht am Wettkampf?***

Unser gesamtes Gesellschaftssystem ist darauf ausgelegt, besser als andere Menschen, Firmen, Gesellschaften etc. zu sein. Dieser Wettbewerbsgedanke zieht sich auch in fast alle Bereiche der Freizeitgestaltung. Wettkämpfen bedeutet immer, dass es neben einem Sieger einen aber meistens sehr viele Verlierer gibt. Und auch der Sieger wird irgendwann einmal einem Stärkeren oder Besseren gegenüber stehen und verlieren. Sieg ist also immer zeitlich begrenzt, sowohl im Wirtschaftsleben wie auch im Privaten.

Viele Menschen leiden unter diesem permanenten Leistungsdruck, dem ständigen Kampf. Sie brennen körperlich und seelisch aus und sehnen sich nach Entspannung und Ruhe, und danach, sich nicht ständig beweisen zu müssen. Vor allem Kinder stehen immer häufiger unter diesem Druck, Leistungen an ihren Leistungsgrenzen erbringen zu müssen. Sie finden im Aikido eine Sportart, in der sie ohne Konkurrenzgedanken, ihren Fähigkeiten entsprechend, dazu lernen und dabei Spaß haben. Die Fähigkeiten, die der Schüler mitbringt, werden so akzeptiert, wie sie sind. Weder Alter noch Gewicht, Geschlecht, Größe oder Muskulatur sind im Aikido das entscheidende Kriterium. Im Training sprechen wir nicht vom „Gegner“ sondern vom „Partner“. Aikidotraining ist Geben und Nehmen zugleich.



## ***Warum sollen Kinder eine japanische Kampfkunst erlernen?***

Bedauerlicherweise müssen wir in unserer Gesellschaft und speziell in den Schulen einen deutlichen Anstieg der Gewaltbereitschaft feststellen. Gewalt ist oft das Ergebnis, mit Konflikten nicht richtig umgehen zu können. Die Gründe hierfür sind vielschichtig. Ein wesentliches Merkmal ist auch, dass manche Kinder und Jugendliche keine inneren Richtlinien oder Werte kennen. Japanische Kampfsportarten orientieren sich von jeher an Werten wie: Höflichkeit, Ehre, Wahrhaftigkeit, Mut, Aufrichtigkeit und Gerechtigkeit, Pflicht, Güte. Diese „sieben Tugenden der Samurai“ zeigen, dass Aikido ist viel mehr als „nur“ Muskeltraining.

Kampfsportler setzen sich mit Gewalt und Konflikten bewusst und konkret auseinander.

Die breite Öffentlichkeit hat oft ein klischeehaft falsches Bild von Kampfkünsten. Man denke nur an Hollywoodfilme und Hongkong Spektakel, in denen Kämpfer als glorreiche Helden über die Leinwand wirbeln und scharenweise Gegner vernichten. In vielen Kampfsportschulen wird dieses Klischee geschäftstüchtig hochgehalten. So mancher Schüler wird nach einiger Zeit enttäuscht, weil sich die überzogenen Erwartungen, so zu werden wie die Ausnahmeathleten Bruce Lee, Jacky Chan und Karate Kid nicht erfüllen. In der Realität erfordert wahres Budo (jap. für Kampfkunst) die Bereitschaft, einen anstrengenden Weg auf sich zu nehmen.

Viele europäische Sportarten kann man nur eine gewisse Zeit ausüben. Dann lässt die körperliche Leistung nach, die Verletzungen häufen sich, jüngere und stärkere rücken nach oder es wird schlichtweg langweilig. Aikido dagegen kann man bis ins hohe Alter trainieren und hat die Möglichkeit, sich technisch und sozial immer weiter zu verbessern.

Aikido fördert die soziale Kompetenz und das Wertebewusstsein, es bietet einen Weg, sich sportlich ein Leben lang sinnvoll zu betätigen. Aikido schafft dauerhafte Werte und Erfolge, die einem niemand mehr nehmen kann.



# Wie können sie einschätzen, ob die Aikido-Trainer geeignet sind?

## Ideale Trainer

- haben eine hohe Graduierung und damit die technische Qualifikation. *Wir haben derzeit den Meistergrad 2. Dan Aikido, schwarzer Gürtel.*
- haben Zusatzausbildungen. *Wir haben die Lizenz des Fachübungsleiters der Deutschen Sportjugend. Brigitte ist Sport - Mentaltrainerin und NLP-Master.*
- haben langjährige Praxis mit Kindern. *Wir machen Kinder- und Erwachsenentraining seit über 20 Jahren.*
- sind im Training zu zweit, aus Sicherheitsgründen und zur gegenseitigen Korrektur. *Das machen wir.*
- am besten eine Frau und ein Mann, damit der männliche (Yang) und der weibliche (Yin) Einfluss vorhanden ist. *Das sind wir.*
- Vor allem aber müssen Trainer die Fähigkeit haben, ein Training so zu gestalten, dass es den Kindern Spaß macht und sie sich wohl fühlen, die wichtigsten Argumente für ein Kind ins Aikidotraining zu gehen. *Das können wir.*



# Was passiert in einem Aikido - Training?

Das müssen Sie gesehen haben. Kommen Sie ins Training und schauen Sie zu. Nicht nur die ersten fünf Minuten sondern das ganze Training. Ihr Kind macht gleich mit, denn eine Stunde sitzen und zuschauen, ist langweilig.

Die Atmosphäre in einem Aikido Training ist heiter, locker und freundschaftlich, aber dennoch diszipliniert, konzentriert und zielgerichtet.

1. Zuerst wird begrüßt: Aufstellung der Schüler in der Reihenfolge der Gürtelfarben, Abknien, Stillsitzen, sich innerlich auf das Training einstellen, verbeugen.
2. Dann folgen Aufwärmübungen, um den Körper vor Verletzungen der kalten Muskeln zu schützen. Das sind Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen sowie kleine Spiele.
3. Dann werden Grundtechniken geübt wie z.B. Ausweichschritte, Fallschule.
4. Jetzt geht's los mit Techniken.



Welche Technik trainiert wird, entscheidet der Trainer, je nach Situation, Zustand der Gruppe und entsprechend auch den Wünschen der Kinder. Manchmal wird auch mit einem Stock (Jo), einem Holzsword (Bokken), oder einem Holzmesser (Tanto) geübt. Am Anfang wird jedoch erst mal mit den Händen angegriffen.

Der Trainer macht es vor, die Schüler machen es nach. Dazu sucht sich jeder einen Trainingspartner. Einmal spielt der eine den Angreifer und der andere verteidigt sich mit der gezeigten Aikido-Technik. Dann umgekehrt, so dass jeder üben kann. Die Trainer laufen rum und helfen, wenn es irgendwo ein Problem gibt. Nach einiger Zeit zeigt der Trainer etwas anderes, was dann wieder geübt wird.



Kann sein, dass manche Übungen in einer Reihe ausgeführt werden: also einer steht vorne und die anderen greifen der Reihe nach an, auch da kommt jeder einmal dran. Oder wir stellen uns im Kreis auf, oder drei trainieren zusammen. So kommt Abwechslung ins Training.

Langweilig wird es sicher nie!

Hat jemand eine Frage, so kann er sich jederzeit an den Trainer wenden, der es richtig zeigt. Wir beginnen immer mit Techniken, die schon bekannt sind und bauen dann ein bisschen mehr dazu. Wir fangen langsam an und werden dann schneller. Wenn die Schüler eine gewisse Anzahl an Techniken beherrschen und sich auch sonst dem Aikido entsprechend verhalten, also aufmerksam sind, rücksichtsvoll, hilfsbereit, dann können sie eine Prüfung ablegen. Sie erhalten hierzu eine Urkunde und einen farbigen Gürtel. Am Ende steht natürlich der schwarze Gürtel als Zeichen für den Aikido Meister. Vorher sind aber erstmal fünf Schüler Grad Prüfungen zu bestehen.

5. Am Ende des Trainings können wir zusammen einige Atemübungen machen oder auch eine einfache Partnermassage zur Entspannung. Manchmal gibt es auch etwas aus der Schule oder vom Wochenende zu erzählen und wir reden darüber, wie man besser zurecht kommt, wenn man die Aikido Idee im Alltag einsetzt.
6. Ganz zum Schluss wird wieder in der Reihe abgekniert, still gesessen und das Training auch innerlich beendet.

Wir verneigen uns vor dem Bild des Begründers des Aikido O Sensei Ueshiba Morihei (1883-1969).



# **Wir helfen ihnen mit Aikido Problemchen und Probleme zu lösen**

## **Auf 20 Jahre Trainingserfahrung mit hunderten von Kindern können sie vertrauen**



*Verleihung der höchsten Auszeichnung des Diskus der Deutschen Sportjugend 2006  
für besondere Leistungen in der Jugendarbeit an Leonhard Beck*



**Beck**

**Budo Sporthaus** Crailsheimer Str. 4, 90574 Buchschwabach; [www.hable-beck.de](http://www.hable-beck.de); Tel. 09127/902060

Seite- 9 -

# Welchen Nutzen zieht gerade ihr Kind aus dem Aikido Training?

## ***100 Kinder = 100 Gründe für AIKIDO***

Jeder Mensch ist einzigartig. Keiner gleicht dem anderen. Der Mensch verändert sich im Laufe seines Lebens, aber auch in kleinen Zeitabschnitten. Sogar von einer Minute auf die andere kann sich eine Einstellung, eine Stimmung verändern. Daher ist die Herausforderung für einen engagierten Trainer groß, sich auf die Bedürfnisse oder Erfordernisse seiner Schüler einzustellen.

Die nachfolgende Liste ist natürlich unvollständig, aber sie kann ihnen eine Orientierungshilfe sein und wird sie überzeugen, dass Aikido die richtige Wahl ist.



## Kinder, die ihre schulischen Leistungen verbessern wollen

Gute Leistungen erreicht man nur, wenn zwischen den Lernphasen Phasen der Entspannung sind.



Glauben sie auch, ihre Kinder benötigten jede Minute zum Lernen und müssten deshalb auf den Sport verzichten? Bedenken sie, dass die zwei Stunden pro Woche, in denen das Kind einmal abschalten kann, Kraft für fünf Stunden Lernen bringen und sich sozusagen kurzfristig amortisieren. Wir müssen zwischendurch Luft holen, damit wir wieder voll leistungsfähig sind.

Das Besondere am Aikido ist, dass die Kinder nach dem Training nicht erschöpft und fix und fertig ins Bett fallen, sondern eher munter und angeregt nach Hause kommen. Aikido fördert die Konzentrationsfähigkeit.

Zudem werden durch die koordinativ anspruchsvollen Bewegungen, insbesondere die Überkreuzbewegungen die beiden Gehirnhälften zum Zusammenwirken veranlasst - sog. Brain Gymn - und dadurch zusätzliche Fähigkeiten bezüglich Kreativität und Intellekt geschaffen.

**Mens sana in corpore sano**

wussten schon die alten Römer: in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Nicht umsonst spricht man im Zusammenhang mit Aikido auch vom „Schach der Budosportarten“.

## Kinder, die einen neuen Sport suchen

Manche Kinder geraten in ein Umfeld, dass nicht dem entspricht, was sie sich eigentlich vorstellen.

So kann es sein,

- dass das Kind in ein System von **Leistungsdruck** oder Gruppendruck gerät, weil man z.B. von ihm Siege erwartet -> *Im Aikido gibt es diesen Druck nicht. Im Aikido kann man nicht absteigen.*
- dass es in **zeitlichen Stress** gerät, weil die regelmäßige Trainingsteilnahme erwartet wird und am Wochenende zu Wettkämpfen gefahren wird -> *im Aikido ist es nicht so schlimm, wenn man ein Training ausfallen lassen muss und auf Wettbewerbe fahren wir nicht.*
- dass es **körperliche Probleme** bekommt, weil die Anforderungen zu einseitig sind, z.B. Gelenkschmerzen -> *im Aikido wird der gesamte Körper gleichmäßig beansprucht.*
- dass es unter sportarttypischen **Verletzungen** leidet, wie z.B. Knieprobleme beim Skifahren oder Fußball und Teakwon-Do -> *im Aikido gibt es so gut wie keine Verletzungen*
- dass es körperlich nicht oder **nicht mehr in der Lage** ist, den Sport auszuüben,
  - weil ab einem bestimmten Alter eine gewisse Körpergröße notwendig ist, wie z.B. Basketball, Handball -> *im Aikido überhaupt kein Thema*
  - weil z.B. die Sehkraft nachlässt (Schützenverein) -> *im Aikido überhaupt kein Thema*
  - weil die Körperkraft nicht mehr ausreicht, z.B. beim Ringen oder Judo. -> *im Aikido überhaupt kein Thema*
- dass es sich **nicht beachtet** fühlt, in der Masse untergeht und seine Individualität nicht geschätzt wird. -> *jeder Aikidotrainer kennt jeden seiner Schüler, weil man individuell am Fortschritt arbeitet*
- dass es mit den Trainern oder Mitspielern nicht zu recht kommt und Ängste entstehen. -> *kann auch im Aikido passieren*

|                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Kinder brauchen Anerkennung, Wertschätzung, Respekt und Zeit.</b> |
|----------------------------------------------------------------------|



## Kinder, die sich wehren müssen

lernen, dass man sich nicht alles gefallen lassen muss. Sie lernen selbstbewusst sich einer Auseinandersetzung zu stellen. Dazu erfahren sie im Training, wie sie ihre Opferrolle ablegen können, dass man auch mit wenig Körperkraft sich aus Griffen befreien kann, einen Angreifer auf Abstand halten kann und im Notfall verhebeln oder werfen kann. Sie lernen aber auch, sich richtig einzuschätzen, vorsichtig zu sein und ihre Grenzen zu erkennen.



## Kinder, die Freunde suchen

lernen, dass es Spaß macht, mit anderen Kindern zusammen zu trainieren und von einander zu lernen. Aikido bietet die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, einmal mit einem unbekannten Kind zu sprechen oder „nur“ zu trainieren. Neben dem Training werden Lehrgänge teilweise mit Übernachtung, sowie allen möglichen Feiern, vom Sommer – bis zum Weihnachtsfest angeboten, was immer Gelegenheit zur Kontaktfindung bietet. Dennoch lässt Aikido jedem Kind die Freiheit, daran teil zu nehmen. Wer nicht teilnimmt, hat keine Nachteile bezüglich des Sports, anders als in Mannschaftssportarten, bei denen die Teilnahme erwartet wird.



## Kinder, die sich besser konzentrieren müssen

lernen, sich gezielt auf eine Situation zu konzentrieren. Das beginnt beim Stillsitzen während der Lehrer etwas vormacht. Konzentration ist beim Zuschauen, beim Merken des Gesehenen und beim exakten Nachmachen zwingend notwendig. Höchste Konzentration ist in Prüfungen notwendig. Das Thema Konzentration ist im Aikido Training permanent aktuell, weil man immer mitten im Geschehen ist.

## Aktive und sehr aktive Kinder

lernen zur Ruhe zu kommen. Im Aikido wird Wert gelegt auf das Einhalten von Regeln wie z.B. das Abknien auf der Grundlinie in einer Reihe, wenn das Training beginnt. Das Kind findet Ruhepunkte durch das Trainieren mit anderen Kindern. Es lernt, dass durch ein ruhigeres, konzentriertes Verhalten eventuell schneller eine bestimmte Fähigkeit, z.B. eine bestimmte Technik erlernt werden kann.

Andererseits haben aktive Kinder jede Menge Gelegenheit, aktiv zu sein ohne Kritik zu ernten. Bei Fallschule und Sabaki (Drehschritt) kann man sich nach Herzenslust austoben.

Das Kind lernt, dann aktiv zu sein, wenn es angebracht ist und dann zur Ruhe zu kommen, wenn es erforderlich ist.

## Bewegungsmuffel

lernen: **Bewegung macht Spaß**. Das Kind erfährt, dass es Erfolg hat, wenn es aktiv wird. Die Gruppe setzt sich immer aus Kindern mit unterschiedlichsten Fähigkeiten zusammen.

Das hilft dem Kind, sich zu vergleichen und zu motivieren, anderen nach zu eifern. Die aktiven Kinder können das unmotivierte Kind motivieren. Dabei ermöglicht es das Aikido, das Bewegungsangebot an den Schüler anzupassen, ohne ihn gleich zu überfordern. Nach und nach kann die Dynamik gesteigert werden. Der Trainer wählt dazu die passenden Techniken aus.



## Schüchterne Kinder

lernen mit anderen Kindern in Kontakt zu treten. Sie lernen vor einer Gruppe zu stehen, um z.B. eine Übung zu zeigen, die sie besonders gut können. Dabei bietet die Gruppe gleichzeitig zunächst einmal Schutz, weil man als einzelner nicht so auffällt, da alle gleich gekleidet sind und das gleiche üben.

## Kinder, die gerne mutiger wären, aber noch ängstlich sind

lernen mutiger zu werden. Sie lernen ihre Fähigkeiten kennen. Sie haben Erfolgserlebnisse. Sie machen die positive Erfahrung, dass auch sie sich behaupten können, dass sie aus einer beängstigenden Position oder Situation auch als Sieger herauskommen.

Sie lernen aber auch, dass Angst schützt und alarmiert.

## Nervöse Kinder

lernen, dass man mit Ruhe und Gelassenheit manchmal schneller zu einem positiven Ergebnis kommt. Durch langsames Üben und durch die Trainingsregeln, die die Gruppe immer wieder auf die Grundlinie verweist oder eine Verbeugung vor dem Trainingspartner einfordert, lernen sie immer wieder zur Ruhe zu kommen. Regeln schaffen Sicherheit, Sicherheit macht gelassen.



## Aggressive Kinder

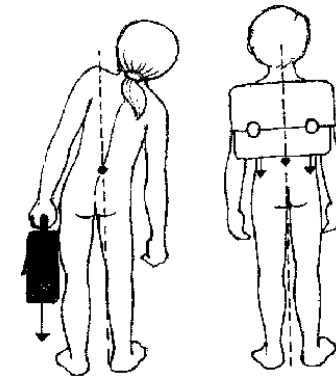
lernen, Grenzen einzuhalten. Aggression kann viele Ursachen haben, die man zunächst erkennen muss, ehe man etwas dagegen unternehmen kann. Das Aikido Training ist in jedem Fall eine Zeit, in der Aggression in jeder Art fehl am Platz ist. Das Kind lernt, dass Aggression unerwünscht ist, dass sie andere damit verletzen, dass sie sich selbst damit langfristig nicht wohl fühlen und letztlich keinen Vorteil davon haben. Aikido zeigt Wege, Konflikte friedfertig und respektvoll zu lösen.

Aikido beweist, dass man durch Nachgeben, Ausweichen und kontrolliertes Führen sowohl körperlich als auch verbal mehr bewirkt als durch aggressives Auftreten.

Übrigens: Aggression kann man nicht „abreagieren“, sozusagen herausschwitzen. Mancher Sport fördert sogar die Aggression, weil die Trainer glauben, damit den Siegeswillen verbessern zu müssen.

## Kinder mit Haltungsschäden

krummer Rücken, hängende Schultern, Hohlkreuz, Schmerzen in Nacken, Kopf, Schulter, Rücken, verursacht durch z.B. langes Sitzen am Schreibtisch und vor dem Computer. Das kann zu Muskelverkürzungen und Verspannungen führen. Durch das Aikido Training kommen wir wieder zu einer natürlichen entspannten Haltung. Runde Bewegungen, Dehn- und Kräftigungsübungen in der Aufwärmphase, Abrollen des ganzen Körpers, Atemübungen sind so ausgerichtet, dass stets der gesamte Körper beansprucht wird. Somit entsteht ein harmonischer, ganzheitlicher Bewegungsablauf, der eventuelle Schwächen oder Einseitigkeiten ausgleicht. Eine gute Körperhaltung ist wichtig, um sich vor Fehlbildungen im Rücken zu schützen, die sich im Erwachsenenalter oft schmerzhaft bemerkbar machen.



## Kinder mit Gleichgewichtsproblemen

lernen durch Aikido die eigene Mitte zu finden. Das Kind lernt stabil zu stehen, diese Stabilität zu erhalten, auch wenn jemand zieht oder drückt. Es lernt, wenn die Gleichgewichtsstörung durch Verspannung entsteht, durch Elastizität wieder stabiler zu werden. Es lernt, wenn die Störung durch zuviel „Gewicht im Kopf“ entstanden ist, dass „Gewicht“ einmal in den Bauch zu verlegen. Es lernt auch mit beiden Beinen fest auf dem Boden zu stehen. Die Schulung der Körpermitte (japanisch: KI) ist ein wesentlicher Schulungspunkt in jedem Aikido Training. Aus dem Gleichgewicht zu geraten ist im körperlichen Bereich genauso problematisch - man denke nur an Berufe wie Dachdecker, Maurer oder Kaminkehrer - wie im seelischen. Wer nach einer Lösung sucht, kann sie im Aikido finden.



## Kinder mit Koordinationsproblemen

lernen, Arme und Beine gleichzeitig einzusetzen. Aikido Techniken sind relativ komplex, weil sie alle Dimensionen des Raumes – also oben, unten, rechts, links, vorne, hinten – mit den Möglichkeiten der Zeit – also schnell, langsam, schneller werden (=beschleunigen), langsamer werden (=bremsen, stoppen) - kombiniert. Der Schwierigkeitsgrad steigert sich mit zunehmendem Können individuell. Koordination wird automatisch durch das Lernen der Techniken verbessert, aber auch gezielt durch Koordinationsübungen. Eine gute Koordination brauchen wir nicht nur als Kind beim Klettern und Spielen sondern auch als Erwachsener in jedem Handwerksberuf.

Kein Meister braucht einen Lehrling mit zwei linken Händen.

## Kinder, mit langsamer Reaktion und Entscheidungsschwächen

lernen, sich schneller zu entscheiden. Durch das Einüben von Techniken als Re-Aktion auf einen Angriff ist das Kind gezwungen, zu handeln. Es muss eine Entscheidung treffen. Zu Beginn werden dem Schüler verschiedenste Techniken beigebracht, aus denen er im Laufe der Zeit eine eigene Auswahl treffen muss. Schnell zu reagieren heißt auch nicht zu kurz zu kommen, heißt zur rechten Zeit am rechten Ort zu sein.



## Kinder mit Berührungsängsten und fehlendem Körperbewusstsein

lernen, die Angst vor Körperkontakt abzubauen. Sie lernen ihre Körperfunktionen kennen, sie spüren ihr Gewicht und das der anderen, sie können Grenzen kennen lernen, ab denen eine Bewegung anstrengt, weh tut oder angenehm ist. Sie finden Freude an ihren körperlichen Fähigkeiten.

Kinder müssen lernen

- dem Gegenüber in die Augen zu sehen.
- sich deutlich zu äußern, wenn ihnen etwas unangenehm ist oder weh tut.
- **NEIN sagen zu können und Grenzen der Berührung zu setzen.**

Die Körpersprache spielt nicht nur im Kampfsport sondern im täglichen Leben eine ganz entscheidende Rolle, angefangen beim Händedruck bei einem Vorstellungsgespräch bis zur Aura eines Redners bei einem Vortrag.

Daran arbeiten wir.

## Kinder, die auf die Vielfalt der Menschen neugierig sind

lernen, dass eine Gruppe demokratische Entscheidungen trifft und dass wir tolerant sind zu allen Religionen und Rassen. Aikido gibt es auf der ganzen Welt, auf internationalen Lehrgängen treffen wir auf Japaner, Franzosen, Amerikaner, Schweden usw. Aikido verbindet, über alle Grenzen hinweg. Und im Kleinen ist es notwendig, (zumindest eine zeitlang) mit dem Trainingspartner vernünftig sportlich auszukommen, auch wenn es nicht gerade der Lieblingspartner ist.

Kinder lernen, sich im Interesse der Gemeinschaft sozial verantwortlich zu verhalten.



## Kinder, wie Kinder eben so sind

Aikido bietet jedem Kind etwas.

Wie eingangs schon geschrieben, kann man Menschen nicht nach Schubladen Systemen einsortieren. Sicher sind alle die oben aufgeführten Eigenschaften von Schüchternheit bis zur Berührungsangst in allen Kindern zu finden. Und das ist gut so. Es ist sinnvoll darauf zu achten, dass sich in der Phase des Heranwachsens alle Eigenschaften ausgeglichen entwickeln. Die Asiaten sprechen von Yin und Yang.

Im Aikido findet sich die Silbe AI für Harmonie. Aikido praktizieren wir den

**„Weg des harmonischen Lebens“**

und leisten damit einen kleinen Beitrag zum körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden.



合  
氣  
道

## Die Grenzen des Aikido Trainings:

- Sollten Sie auf der Suche sein nach einem schnell zu erlernenden Selbstverteidigungssystem, das ihr Kind in die Lage versetzen soll, sich gegen aggressive Angriffe von Gleichaltrigen oder Erwachsenen zu schützen, ist Aikido die falsche Wahl. Sie sind gut beraten, wenn sie einen Selbstbehauptungskurs besuchen, der alle Aspekte der Gefahrenreduzierung beachtet. Kindern, Techniken in Crash-Kursen beibringen zu wollen, mit denen sie sich körperlich gegen weit überlegene Erwachsene durchsetzen sollen, ist eine trügerische Illusion. Das gelingt nicht einmal kräftigen Erwachsenen.
- Sollte ihr Kind körperliche Einschränkungen haben, holen Sie bitte den Rat ihres Arztes ein und sprechen Sie offen mit den Trainern. Herz-/ Kreislautschwächen oder Erkrankung der Atmungsorgane können ein Hinderungsgrund sein, während das Training z.B. mit Blinden durchaus machbar ist.
- Sollten Sie der Meinung sein, Aikido könne wesentliche Erziehungsaufgaben oder Umerziehung erfüllen, so muss man festhalten, dass der Sport zwar ergänzende Funktionen ausfüllen kann aber niemals die Eltern ersetzt. Trainer können zwar Vorbilder und Wegweiser sein, aber die Verantwortung bleibt bei den Eltern. Gut ist die Entscheidung, Aikido als Bereicherung einzusetzen, soweit dies in ein oder zwei Stunden wöchentlich möglich ist.
- Sollte ihr Kind nicht in der Lage sein, sich auch nach längerer Zeit an das Reglement des Aikido zu halten, in der Art, dass andere Kinder am Trainieren gehindert oder gestört werden oder dass Verletzungsgefahr besteht, werden ihnen die Trainer empfehlen, einen anderen Weg zu beschreiten. Der Aufwand, der für das einzelne Kind notwendig wäre, kann im Interesse der Gruppe nicht geleistet werden.
- Sollte ihr Kind stark übergewichtig sein, kann dies zunächst zu Problemen führen, die sich vor allem in der Fallschule zeigen. Da im Aikido kein spezielles Konditions- oder Muskeltraining statt findet, kommt es bei Anfängern nicht zu einer Gewichtsreduzierung. Um abzunehmen, müssen begleitende Maßnahmen ergriffen werden.

Sollte das Kind allerdings Freude am Aikido Training haben, spricht auch nichts gegen eine Teilnahme.

**Sprechen sie in jedem Fall mit uns, wir haben 20 Jahre Erfahrung und können sie beraten.**

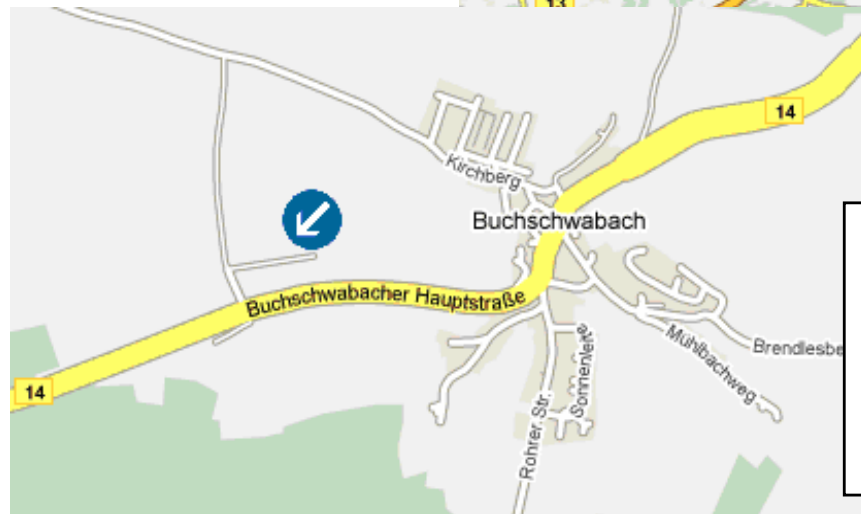
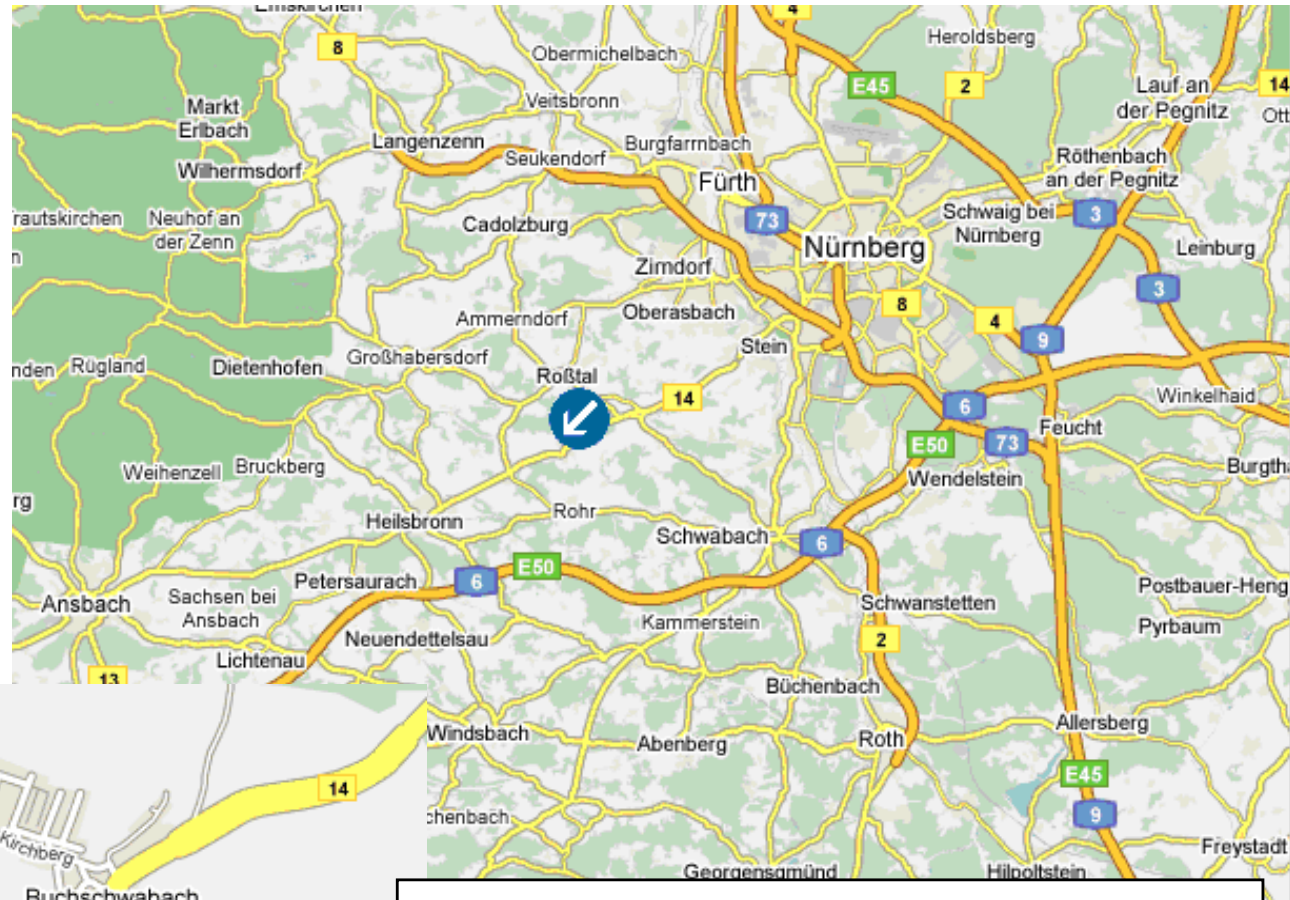


Beck

Budo Sporthaus Crailsheimer Str. 4, 90574 Buchschwabach; [www.hable-beck.de](http://www.hable-beck.de); Tel. 09127/902060

Seite- 20 -

# Anfahrt



90574 Buchschwabach, Crailsheimer Str.4,  
Navigationsziel Stuttgarter Str.. Ins  
Gewerbegebiet „Flugplatz“ an der B14,  
erste rechts, dann erste links bis ans Ende  
der Straße. Gelbes Haus.



Neubaueröffnung  
Mai 2008



Der Übungsraum  
mit 150 m<sup>2</sup> Matten



Aufenthaltsraum  
mit Küche



Beck

Budo Sporthaus Crailsheimer Str. 4, 90574 Buchschwabach; [www.hable-beck.de](http://www.hable-beck.de); Tel. 09127/902060

# AIKIDO

**macht Spaß, macht fit, macht selbstbewusst**

Trainieren mit den Meistern Brigitte und Leo, beide 2.Dan und Fachübungsleiter  
japanische Selbstverteidigungskunst ohne Wettkampf  
angenehme, friedfertige Atmosphäre in neuen Räumen  
Einfach mal vorbeikommen und ausprobieren



Crailsheimer Strasse 4 (Navigationsziel Stuttgarter Strasse);

**90574 Buchschwabach/Roßtal**

[www.hable-beck.de](http://www.hable-beck.de), Telefon: 09127 / 90 20 60

E-Mail : Hable.Beck@t-online.de