



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde von Morihei Ueshiba, einem Meister in mehreren Kampfdisziplinen. Aufbauend auf den Schwertkünsten und Kampftechniken des alten Japan, mit den Inhalten von Shintoismus und Buddhismus im Hintergrund, transzendiert Aikido den Wettkampfgedanken hin zu einer Selbstverteidigungskunst, die primär nicht der Selbstverteidigung dient, sondern das Ziel der Weiterentwicklung von Körper und Geist verfolgt. Aikido ist „der Weg der Harmonie mit dem Ki“, der Lebenskraft.

Das Aikidotraining beinhaltet Elemente von Atemtechniken, Gymnastik, Meditation sowie Konzentrationsübungen und verbindet diese mit dem Üben der verschiedenen Aikidotechniken in dauernder Wiederholung. Dabei werden auch Holzschwert und Stock zu Hilfe genommen sowie der Umgang mit diesen separat in Einzel- und Partnerübungen trainiert. Der Geist des Aikido vermittelt den Weg zu einer anderen Sicht auf viele Dinge des täglichen Lebens. Respekt und Toleranz, Demut und Freude, Lust an der Bewegung und Harmonie im Zusammenspiel mit dem Partner sind Begriffe, die sich beim Üben auf der Matte mit Inhalten füllen.

Die Aikido-Gruppe der BSG wird geleitet von Karl Flören, 4. Dan Hombu Dojo, Tokio, er ist offizielles Mitglied im "Aikikai

Deutschland, Fachverband für Aikido e.V.", welcher selbst Mitglied der

„International Aikido Federation (IAF)“ und ein vom Honbu Dojo in Tokio anerkannter Fachverband ist. Für jedes Mitglied des Aikikai Deutschland e.V. besteht die Möglichkeit, den Fortschritt des eigenen Trainings durch das Ablegen von Prüfungen bei Lehrgängen des Bundestrainers dokumentieren zu lassen.

Interessenten sind jederzeit herzlich willkommen an einem unverbindlichen und unverkrampften Schnuppertraining teilzunehmen (Details zur Trainingskleidung sowie weitere Bilder und Videos etc. auf der Webseite der BSG).

**Ort: BAW-Halle des Forschungszentrums**

**Termin: Dienstags von 19.30 – 21.30 Uhr**

