

TENDORYU AIKIDO

beim **Ersten Berliner Judo Club 1922 e.V**

Seit einigen Jahren, bieten wir vom EBJC die Kampfkunst **Tendoryu Aikido** an.

Aikido

ist eine Japanische Kampfkunst, die Anfang des 20. Jahrhunderts von Morihei Uyeshiba gegründet wurde.

Tendoryu Aikido

begründete Kenji Shimizu (8.Dan, Tokyo), ein direkter Schüler Uyeshiba's.

Aikido ist ein sanfter Weg der Selbstverteidigung, es gibt keine Wettkämpfe.

Wir üben mit wechselnden Trainingspartnern, Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht spielen dabei keine Rolle.

Die Freude an Bewegung und der Wunsch nach neuen Erfahrungen über Gleichgewicht, Koordination, Aufmerksamkeit, Einfühlungsvermögen, um nur einige Aspekte des Trainings zu nennen, sind gute Voraussetzungen für ein Probetraining bei uns.

Grundsätzlich wird einem Angriff kein direkter Widerstand entgegengesetzt, vielmehr wird versucht,

den Griff, Stoß oder Schlag, in eine runde Bewegung umzulenken.

Wirkungsvolle Wurf- und Hebeltechniken setzen den „Angreifer“ außer Gefecht, ohne ihn zu verletzen.

Aikido kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden.

Bei uns beginnen wir mit dem 15. Lebensjahr.

Es werden keinerlei Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Das Probetraining ist jederzeit möglich!

Bitte bequeme Sportkleidung (keine Schuhe) mitbringen.

Trainingszeiten:

Mittwoch 19:30 Uhr- 21:00 Uhr

Freitag 18:30 Uhr- 20.00 Uhr

Samstag 16:00 Uhr- 17:30 Uhr

Trainingsort: Schulturnhalle der Thomas- Morus- Oberschule (obere Halle)

Mariendorfer Weg 69

12051 Berlin

Bus 144,177

S4,S45,S46,U8 bis U/S- Bahnhof Hermannstrasse

Info: Claudia Jänicke (030) 7919901
Barbara Westphal (030) 6069580

Mail: aikido@claudia-jaenicke.de



www.ebjc.de

www.tendoryu-aikido.org