

Aikido für Kinder



© Aikido Dojo Dortmund

Aikido ist eine junge und moderne japanische Bewegungskunst. Sehr einfach übersetzt beschreibt der japanische Begriff **aikido** den Versuch, in Harmonie (**ai**) mit der Energie des Universums (**ki**) zu leben (**do**).

Die vielseitigen und ästhetischen Bewegungen schaffen ein gutes Körperbewusstsein, fördern die Konzentration und helfen im Umgang mit Konfliktsituationen.

Das **Aikido** kennt keinen Wettkampf und daher auch keine Sieger und Verlierer. Alle Schüler werden zu Gewinnern. Durch partnerschaftliches Üben/Bewegen wird eine Grundlage für die persönliche Entwicklung angeboten.

Der Unterricht umfasst die Bereiche Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und (natürlich) auch Selbstverteidigung.

Auf spielerische Weise werden die Grundlagen der Fallschule und erste einfache Aikido-Techniken erlernt. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung der Beweglichkeit, der Koordinationsfähigkeit und dem entspannten Umgang mit den anderen Partnern/Schülern/**aikidoka**.

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

Aikido Dojo am Stadion Dortmund
Zentrum für japanische Kampfkünste

Helmut-Körnig-Halle / Strobelallee 40
Zugang zum DOJO von der Strobelallee

Telefon: 0231-59 60 99

Mobilfunk: 0151-20 11 40 86

eMail: info@aikido-dojo-dortmund.de
<http://www.aikido-dojo-dortmund.de/>

Unterrichtszeiten für Kinder und Jugendliche (Dojo ist ab 15:20 Uhr geöffnet)

Dienstag und Donnerstag:

15:30 bis 16:30 Uhr (Kinder ab 4 Jahren)

17:00 bis 18:00 Uhr (Kinder ab 8 Jahren)

Ein kostenloses Ausprobieren ist an beiden Tagen zu den entsprechenden Zeiten möglich. Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Dieses Informationsblatt dürfen Sie gerne weitergeben.