Was ist Aikido?

Aikido ist eine einzigartige Sportart, die eine Kombination aus Selbstverteidigung und spiritueller Entwicklung bietet. Anders als bei anderen Kampfsportarten gibt es bei Aikido keine Wettkämpfe, stattdessen wird durch Gurtprüfungen der Fortschritt im Training gemessen. Dabei geht es nicht nur um physische Stärke, sondern auch um mentale und emotionale Stärke.

Eine besondere Eigenschaft von Aikido ist, dass jeder mit jedem trainiert. Dadurch wird die Flexibilität und Anpassungsfähigkeit trainiert, was im Alltag sehr hilfreich sein kann. Es spielt dabei keine Rolle, ob man jung oder alt, groß oder klein, Mann oder Frau ist.

Der Name Aikido setzt sich aus den Wörtern "Ai" (Harmonie), "Ki" (Energie, Atemkraft) und "Do" (Weg) zusammen. Diese Worte beschreiben die Philosophie und das Ziel von Aikido, nämlich eine Harmonie zwischen Körper, Geist und Umgebung zu erreichen.

Wenn Du auf der Suche nach einer Sportart bis, die nicht nur körperliche Fitness fördert, sondern auch mentale Stärke und Flexibilität trainiert, dann ist Aikido eine großartige Wahl. Probiere es einfach aus und lass dich von dieser faszinierenden Kampfkunst begeistern!

