



AIKIDO

Anfängerkurs

Der Rossendorfer Sportverein lädt alle Interessierten zu seinem ersten Aikido-Anfängerkurs ein. Im Rahmen der drei Trainingseinheiten wird eine Einführung in die Grundlagen des Aikido gegeben, sowie einige Hebel- und Wurftechniken gezeigt und geübt. Im Anschluss an den Kurs ist beabsichtigt mit allen Interessierten ein dauerhaftes Aikido-Training im Rossendorfer Sportverein zu etablieren. Als Trainer wird Stefan Bock, 1. Kyu Aikido (brauner Gurt), bereit stehen.

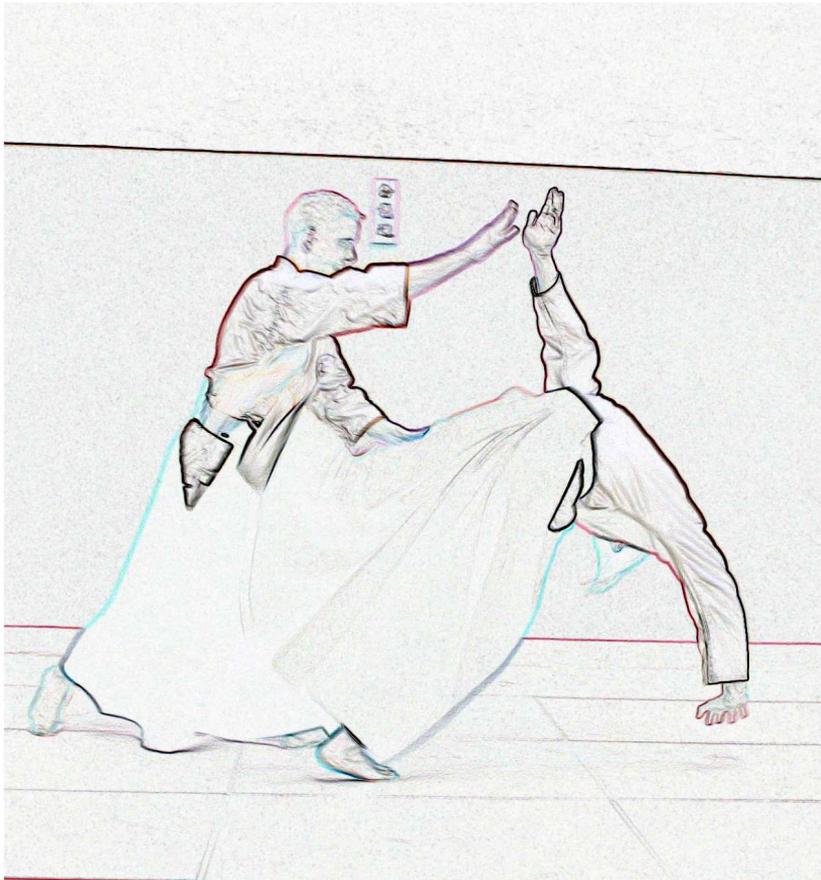
Wann: Mittwoch, 25.11.2009
02.12.2009
09.12.2009

20:30 - 22:00

Wo: Sporthalle der 61. Grundschule Heinrich Schütz

Hutbergstraße 2

Bitte mitbringen: Wenn vorhanden Judoanzug, sonst Sportkleidung, Badelatschen nicht vergessen!



Was ist Aikido?

AIKIDO ist eine friedvolle, moderne Kampfkunst, welche aus traditionellen japanischen Budo-Künsten hervorgegangen ist. Es versteht sich als defensives Verteidigungssystem auf der Basis harmonischer Bewegungen.

Ziel ist die Neutralisation des Angreifers ohne Verletzung seiner körperlichen oder geistigen Integrität. Es stellt eine friedvolle Form der Konfliktbewältigung zum gegenseitigen Nutzen der Beteiligten dar.

