

Aikido für Kinder und Jugendliche

Erstmals im Fricktal – Grundkurs in Möhlin

(ar) Aikido Fricktal, die einzige Schule im ganzen Fricktal, existiert bereits seit 2003. Bislang waren die Kurse für Erwachsene von 16 bis 65 Jahre ausgelegt. Viele Anfragen nach Kindertraining über die vergangenen Jahre haben dazu geführt, dass sich die Schulleitung entschlossen hat, erstmals einen solchen Kurs in Möhlin durchzuführen.

Der Start des Einführungskurses war am Dienstag, 19. Januar. Mit rund zehn Teilnehmern war der Kurs auch ohne Ausschreibung und Werbung gut besucht. Mehr als die Hälfte waren Mädchen, was zeigt, dass solche Sportarten auch bei Mädchen immer mehr auf Interesse stossen.

Als erstes wurden die Teilnehmenden von den beiden Trainingsleitern, Esther Brockmüller und Kevin Künzli, begrüsst. Bevor mit Aikido-Techniken begonnen werden konnte, mussten die Teilnehmer lernen, wie man richtig rollt. Nun stand der ersten Technik nichts mehr im Wege. Mit einer ersten «einfachen» Form lernten die Teilnehmer den Partner ohne grossen Kraftaufwand aus dem Gleichgewicht zu bringen (auch wenn des Öfteren selbst das eigene Gleichgewicht noch etwas zu kämpfen hatte). Kleinere Schwierigkeiten konnten von den Trainingsleitern sofort und auf einfache, verständliche Weise geklärt werden. Aber egal, ob es schon funktionierte oder nicht, den lachenden Gesichtern konnte man den Spass ansehen.

Die Regel, jeder trainiert mit jedem, trug dazu bei, dass jeder den anderen kennenlernte, ein familiäres Klima entstand und die Techniken mit unterschiedlichsten Partnern trainiert werden konnten. Die Zeit verging wie im Flug und als die Trainingsleiter die Lektion beendeten, war den Teilnehmern die Vorfreude auf die kommenden Dienstage sehr gut anzusehen.

Aikido – mehr als Selbstverteidigung

Aikido ist die traditionelle Kriegskunst der Samurai. Entstanden aus den Waffentechniken hat sich Aikido zu einer



Aikido für Kinder und Jugendliche in Möhlin

Foto: zVg

Kunst entwickelt, welche sich effektive Selbstverteidigungstechniken mit und ohne Waffen zugrunde legt.

Neben der reinen Selbstverteidigung werden aber auch die traditionellen Werte des Budo hoch gehalten, was unter anderem die Gesundheit und das gesunde Stärken des Körpers, erzieherische Aspekte und das Ruhigbleiben und Bewältigen von kritischen Situationen mit einschliesst.

Aikido für Kinder und Jugendliche

Im Training mit Jugendlichen wird neben der reinen Vermittlung der Techniken auch darauf geachtet, dass alle für das Wachstum des Körpers wichtigen Fähigkeiten und Fertigkeiten geschult werden. So werden zum Beispiel die Koordinationsfähigkeit bei den Techniken, die Differenzierungsfähigkeit im Umgang mit verschiedenen Trainingspartnern und die Orientierungsfähigkeiten durch das Training mit mehreren Partnern zur gleichen Zeit geschult. Natürlich steht auch der Spass am Training immer im Vordergrund.

Die Trainingsleiter

Esther Brockmüller (31) trainiert seit

bald 15 Jahren Aikido. Von Beruf Physiotherapeutin, kennt sie die Physiologie sehr gut und baut das Training stets mit Bedacht auf die Gesundheit des Körpers auf. Esther Brockmüller hat bereits mehrjährige Erfahrung im Unterrichten von Kindern.

Kevin Künzli (26) trainiert seit bald 10 Jahren intensiv Aikido. In seinem Beruf als Berufsbildner hat er täglich mit Jugendlichen zu tun.

Der Kurs wird nach den Sportferien weitergeführt. Am Dienstag, 2. März, um 18.30 Uhr geht es weiter und danach jeden Dienstag zur selben Zeit. Interessierte melden sich an unter der E-Mail-Adresse info@aikido-fricktal.ch oder telefonisch unter 079 658 17 09 oder schauen einfach vorbei an der Germanenstrasse 2 in Möhlin.

Die bisherigen Teilnehmer und die Trainingsleiter freuen sich auf zahlreiche neue Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 7 und 15 Jahren.

Und auch für alle interessierten Erwachsenen ist der Einstieg in laufende Kurse jederzeit möglich.

Weitere Informationen auch auf der Homepage

www.aikido-fricktal.ch