# Aikido

## Angriffe lenken und richtig verteidigen

window.respimage && window.respimage({ elements: [document.images[document.images.length - 1]] });

Nicht nur in der neugegründeten Tischtennis-Abteilung tut sich etwas, auch neue Angebote halten Einzug beim ASV Cham. So konnte das bereits bestehende Repertoire der Kampfsportarten – darunter etwa klassische Sportarten wie Judo oder Ringen sowie Ju-Jutsu - durch Aikido sinnvoll ergänzt werden. Bei dieser Budo-Disziplin handelt es sich um eine aus Japan stammende, friedvolle Sportart, bei der nicht der Kampf selbst und der Wettbewerb im Vordergrund stehen, sondern das partnerschaftliche Erlernen von Verteidigungstechniken, die aggressive Angriffskräfte in die eigene Bewegung einbeziehen und wirkungslos machen. Aikido-Techniken sind durch dynamische Kreis- und Spiralbewegungen gekennzeichnet, ihr Erlernen fordert und fördert den gesamten Körper, Muskulatur, Koordination, Konzentration.
Geleitet wird die Gruppe von Roland Hofmann, Präsident des größten deutschen Aikido-Verbandes und Inhaber des 6. Dan. Die Stunden finden immer Mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr in der Schule am Regenbogen statt. Interessierte können sich jederzeit anschließen, eine Voranmeldung über die Geschäftsstelle des ASV Cham ist sinnvoll.

Weitere Informationen sind zu finden unter www.aikido-cham.de.

Trainingszeiten

| | | |
|---|---|---|
| Erwachsene | Mittwoch | 19:00 - 21:00 Uhr |

Schule am Regenbogen

# Kontakt

**Abteilungsleiter**
Achim Deufel
achim.deufel@web.de