



Kindertraining mit Diego Espinosa Sensei (6. Dan Aikikai) aus Palma de Mallorca.

Was ist Präventionssport?

Präventionssport soll Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Systems vorbeugen. Im Präventionssport können Beschwerden gelindert und Impulse gesetzt werden, sich mehr zu bewegen und sich gesünder zu ernähren. Präventionssport in der Gruppe soll Spaß machen, motivieren, die Gesundheit verbessern und die Lebensqualität steigern.

Wer kann mitmachen?

Unser Kurs orientiert sich an den gesundheitlichen Bedürfnissen von Kindern ab 6 Jahren, bei denen sich noch keine Erkrankungen des Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Systems manifestiert haben. Ein Kurs geht über 12 Trainingseinheiten a 60 Minuten und kostet 120 Euro.

Was zahlt die Krankenkasse?

Unser Gruppenkurs ist nach § 20 SGB V zertifiziert. Ihre Krankenkasse erstattet Ihnen grundsätzlich zwischen 80 und 100 % der Kosten für Ihre Teilnahme an zertifizierten Präventionssportkursen. Jede Kasse hat dafür ihre eigenen Regeln. Deshalb sollten Sie sich über die Einzelheiten bei Ihrer Kasse erkundigen. Unser Kurs wurde durch den Landessportbund Brandenburg mit dem **Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet.



Trainingsorte

Der Gesundheitskurs findet in unserem **Sakura-Dojo**, Dorfstraße 16, 16816 Wuthenow statt – oder an jedem anderen geeigneten Ort – beispielsweise in Ihrer **Schulturnhalle**, wenn Sie den Kurs an Ihrer Schule anbieten wollen.

Kontakt

Turn- und Kampfsportverein Ruppín e.V., Abteilung Aikido, Stichwort: «Gesunde Samurai-Kids», c/o Matthias Gottwald, Präsidentenstraße 73, 16816 Neuruppín, Funk: 0170-90 400 64, E-Mail: matthias.gottwald@aikido-neuruppín.de.

Weitere Informationen finden Sie in unserem Internetauftritt unter: www.aikido-neuruppín.de.

Referenzen

Der TKV Ruppín e.V. wurde 2014 mit dem **Integrationspreis des Landkreises Ostprignitz-Ruppín** ausgezeichnet.

Impressum:

Herausgeber: Turn- und Kampfsportverein Ruppín e.V., 16816 Neuruppín, Abt. Aikido
 V.i.S.d.P.: Dirk Becker, Dorfstraße 16, 16816 Wuthenow, dirk.becker@aikido-neuruppín.de
 Redaktion: Matthias Gottwald, matthias.gottwald@aikido-neuruppín.de
 Text/Gestaltung: Matthias Gottwald
 Fotos: Dirk Becker



A I K I D O
I N N E U R U P P I N
 WWW.AIKIDO-NEURUPPIN.DE



G E S U N D E
S A M U R A I - K I D S

PRÄVENTIONSSPORT MIT AIKIDO
 FÜR KINDER AB 6 JAHREN



«Wenn alles, woran du denkst, das Gewinnen ist, wirst du in Wirklichkeit alles verlieren.»

Ueshiba Morihei



Aikido

Die moderne japanische Kampfkunst Aikido wurde von Ueshiba Morihei (1883 – 1969) aus verschiedenen älteren japanischen Kampfkünsten entwickelt und steht in der Tradition des Budō (jap. für «Weg des Krieges»). Doch mit der Vernichtung des Gegners haben Aikidoka rein gar nichts im Sinn. Natürlich dient Aikido dazu, sich selbst zu schützen. Gleichzeitig aber soll der «Angreifer» nicht verletzt, schon gar nicht gedemütigt werden. Deshalb gibt es im Aikido weder den Begriff des «Verteidigers» noch des «Angreifers». Die Rolle des «Angreifers» übernimmt Uke, was im Japanischen so viel heißt wie «der (die Technik) Empfangende» oder «der Geworfene/Fallende». Die Rolle des «Verteidigers» übernimmt Tori oder Nage. Aus dem Japanischen übersetzt bedeutet Tori sinngemäß «der Handelnde», Nage heißt «der Werfende» oder «der (die Technik) Anwendende».

Respekt

Kinder lernen, allen Menschen mit Respekt zu begegnen: Lehrer, Fortgeschrittene und Anfänger üben gemein-

sam als Schüler. Aikidoka begegnen dabei einander mit Freundlichkeit, Rücksichtnahme und Respekt ohne Ansehen des Grades. Natürlich gibt es auch im Aikido eine Hierarchie: Aikidoka mit Lehrergrad beispielsweise werden mit Sensei angesprochen. Das bedeutet im Wortgebrauch Lehrer oder Meister. Im ursprünglichen Wortsinn aber heißt Sensei «früher geboren». Der Aikido-Meister ist schon länger dabei, also hatte er mehr Zeit zum Üben. Welcher wahre Meister wäre so unhöflich, sich darauf etwas einzubilden? Auf der anderen Seite erweisen die weniger Fortgeschrittenen den weiter Fortgeschrittenen den gebührenden Respekt.

Toleranz

Kinder lernen sich und andere neu kennen: Auf der Matte (jap. Tatami) spielen Schulnoten, Siege und Niederlagen, Erfolge und Misserfolge aus dem «normalen» Leben keine besondere Rolle. Die Gruppe organisiert sich auf der Matte neu. Das macht den Blick frei. Es ist eine gute Gelegenheit, bei sich selbst und anderen verborgene Stärken zu entdecken oder sich mit den eigenen und den Schwächen anderer zu versöhnen. Nach und nach begin-

nen die Aikidoka, die Menschen auch außerhalb des Dojo (jap. für Übungsraum) mit offeneren Augen und unvoreingenommen zu begegnen.

Konfliktlösung

Kinder lernen den Umgang mit Konflikten: Konflikte werden nicht gelehrt oder vermieden. Wo Konflikte entstehen, werden sie angenommen – allerdings mit dem Ziel, sie zu lösen. Am Ende soll der Konflikt beigelegt werden, ohne dass es «Sieger» und «Verlierer» gibt. Deshalb ist Aikido auch kein Wettkampfsport.

Entwicklung

Aikido fördert die Kinder in ihrer Entwicklung: Körper und Geist werden als Ganzes erfahrbar. Körper und Geist werden als Ganzes gefordert, ohne dabei überfordert zu werden. Auffassungsgabe, Körpergefühl, Koordinationsfähigkeit und Fitness werden gestärkt.

Gesundheit

Aikido fördert die Gesundheit: Aikido wird immer barfuß trainiert. Unsere Füße werden normalerweise in Schuhen eingesperrt, doch die Natur hat sie zum barfuß Laufen entwickelt. In der Entwicklungsgeschichte der Menschen haben sich Fußreflexzonen ausgebildet, die durch das barfuß Laufen angeregt werden. Das stärkt die Organfunktionen und auch die Organe selbst. Besserer Stoffwechsel bedeutet bessere Zellversorgung und bessere Entgiftung.

Konzentration

Kinder können sich besser konzentrieren: Aikidoka sollen sich nicht von Wut und Angst leiten lassen. Um das zu erreichen, gehört zum Aikido-Training auch das kindgerechte Erlernen von Atem-, Entspannungs- und Meditationstechniken. Die klassische Aikido-Erwärmung enthält zum Teil abgewandelte Elemente aus Yoga, Qigong und Taijiquan.