

# Aikido

Kampfkunst & Bewegung



## Schnupperkurs

Zeit: **Samstag, 14.09.2024**  
**14.00 - 17.30 Uhr**

Ort: **Neue Sporthalle**  
Erlengarten 35, Bad Boll

Kosten: keine

Anmeldung & weitere Infos:

**Aikidoabteilung des TSV Bad Boll,**  
**kontakt@aikido-badboll.de**

Siehe auch  
<https://aikido-badboll.de/>  
<https://www.tsvbadboll.de/>



**TSV BADBOLL**

# Aikido

## Kampfkunst & Bewegung

Aikido ist eine überraschende und vielschichtige japanische Kampfkunst. Typisch sind runde Bewegungen im Einklang mit physikalischen Prinzipien. Gearbeitet wird im partnerschaftlichen Miteinander mit dem Körper, aber auch mit Stab und Schwert aus Holz.

Zur Verbesserung und Erhaltung von Beweglichkeit und Gesundheit wird im Aikido das Aikitaiso, eine Art Gymnastik, zur Vorbereitung auf das anschließende Aikidotraining praktiziert. Übungen zum Rollen und Fallen dienen der Fitness, Körperspannung und Sicherheit bei Wurftechniken.

Dieser Kurs möchte insbesondere jüngere Menschen ab etwa 16 Jahren ansprechen, die Aikido kennenlernen möchten, gerne auch Eltern mit ihrem jugendlichen Nachwuchs. Der Kurs gibt Gelegenheit zum Spüren und Ausprobieren von Aikido. Kleine Demonstrationen von Fortgeschrittenen zeigen, was sich durch Training entwickeln lässt und erfahrene Aikidoka beantworten Fragen und geben Tips.

Besondere Vorkenntnisse oder Fähigkeiten werden nicht erwartet, allgemeine Sporttauglichkeit wird vorausgesetzt. Der Kurs kann in einem Trainingsangebot des TSV Bad Boll fortgesetzt werden. Wir freuen uns über Anmeldungen. Bitte bequeme Kleidung und Badeschlappen o. Ä. mitbringen.

Den Kurs leiten  
Christine Schmidt,  
4. Dan Aikido, und Team

