

## AIKIDO ZENTRUM NÜRNBERG e.V.

Frühlingstraße 17  
90431 Nürnberg  
(Nähe U-Bahn - Maximilianstr.)

Tel 0911 - 40 25 88 + 649 39 83  
info@aikido-zentrum-nuernberg.de  
[www.aikido-zentrum-nuernberg.de](http://www.aikido-zentrum-nuernberg.de)



## AIKIDO ZENTRUM NÜRNBERG

### AIKIDO

EINE KAMPFKUNST ALS WEG ZUR  
EINHEIT VON KÖRPER  
UND GEIST



Auf der ganzen Welt  
gibt es nichts Weicheres  
und Schwächeres als das Wasser  
und doch in der Art,  
wie es dem Harten zusetzt,  
kommt ihm nichts gleich.  
Es kann durch nichts  
verändert werden.  
Dass Schwaches das Starke besiegt  
und Weiches das Harte besiegt,  
weiß jedermann auf Erden,  
aber niemand  
vermag danach zu handeln.

Laotse

Anfang der 70er Jahre begannen  
einige unserer Vereinsmitglieder  
mit dem AIKIDO-Training. Seit 1984  
gibt es das Mushin-Aiki-Dojo unter  
der Leitung von Reinhard Czempik.  
1995 ging daraus das AIKIDO  
ZENTRUM NÜRNBERG unter der  
sportlichen Leitung von Reinhard  
Czempik 6. DAN (BDAL) hervor.

Jeweils im März und Oktober  
finden AIKIDO-Kurse für  
Anfänger statt.

Außerdem werden Lehrgänge  
mit großen Meistern des AIKIDO  
unter internationaler Beteiligung  
veranstaltet.

合  
氣  
道

### TRAININGSZEITEN

Mo | 20:00-21:30 | Dan-Träger und Fortgeschrittene

Di | 20:00-21:30 | Alle Vereinsmitglieder

Mi | 19:30-21:30 | Alle Vereinsmitglieder und Anfänger

Do | 20:00-21:30 | Alle Vereinsmitglieder und Anfänger

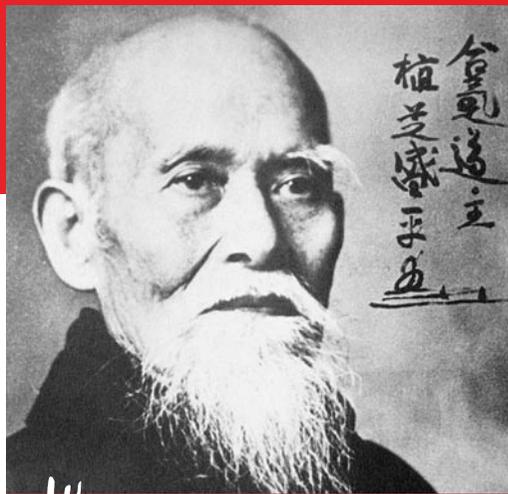
## WAS IST

## AIKIDO ?

AIKIDO ist eine Selbstverteidigungskunst, bei der die Kraft des Angreifers umgelenkt und gegen ihn selbst gerichtet wird.

Dies geschieht durch runde, spiralförmige und fließende Bewegungen, die sich durch hohe Effizienz und Energie auszeichnen.

Im AIKIDO wird gelehrt, wie man den Gegner auf ungefährliche Weise kontrollieren und neutralisieren kann - niemals aber, wie man dem Angreifer körperlichen Schaden zufügt.



## WIE ENTSTAND AIKIDO ?

Der Begründer des AIKIDO ist der Japaner Morihei Ueshiba (1883-1969).

Bereits in der Jugend waren die Kampfkünste seine große Leidenschaft.

Durch unermüdliches Üben wurde er rasch ein anerkannter Meister in verschiedenen Formen des Schwertkampfes und im traditionellen Ju-Jitsu. Daraus entwickelte er das AIKIDO.

Die japanischen Schriftzeichen bedeuten:

Der Weg - **DO**

zur Einheit - **AI**

mit dem Prinzip des Lebens - **KI**

合  
氣  
道

合  
氣  
道



## WAS KANN AIKIDO ?

Die Absicht des AIKIDO-Trainings ist über das Erlernen effektiver Selbstverteidigungstechniken hinaus:

- Die Geschmeidigkeit des Körpers zu schulen **C**
- Die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern **C**
- Die Konzentrationskraft zu steigern **C**
- Innere Ruhe und Gelassenheit zu finden **C**
- Mehr Geduld mit den eigenen Unzulänglichkeiten und denen der Mitmenschen zu erlangen **C**
- Mehr Selbstvertrauen zu gewinnen **C**
- Freude an natürlichen, ästhetischen Bewegungen zu haben **C**