

# AIKIDO

## BASISTECHNIKEN

Übungsleiter: Leonhard Meyer, 4. Dan (Aikikai)  
Zeit: Montag, 20.00 – 21.25 Uhr  
Ort: Studentenzentrum Raab, Julius-Raab-Str. 10

**Aikido** ist eine betont defensive japanische Kampfkunst, die nicht auf Sieg oder Niederlage gründet, sondern auf der körperlichen Schulung und Entwicklung einer achtsamen und klaren Geisteshaltung. Aikido wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Ueshiba Morihei aus anderen Kampfkünsten (insbesondere Daitō-Ryū Aiki-Jūjutsu) entwickelt.

Ziel des Aikido ist es, einem Angriff dadurch zu begegnen, dass man die Angriffskraft ableitet und es dem Gegner unmöglich macht, seinen Angriff fortzuführen. Dies geschieht nicht durch Block- und Kontertechnik, sondern durch Ausweichen, Wurf- und Haltetechniken.

Zur Übung werden Angriffs- und Verteidigungsformen aus der Menge standardisierter Aikido-Techniken vorher ausgewählt und einer vorgegebenen Form folgend ausgeführt. Techniken werden gegen unbewaffnete und bewaffnete Angreifer, als auch gegen eine Mehrheit von Angreifern geübt. Wettkampf und Kräfteressen sind dem Aikido fremd.

***„Das Ziel des Aikido ist es, Körper und Geist zu trainieren und aufrichtige und ernsthafte Menschen hervorzubringen!“***

***Regeln des Gründers für das Aikido-Training, ca. 1935***

Der Kursleiter, Leonhard Meyer, übt Aikido seit 1997 aus und ist Leiter der Aikidoschule Steingasse im Zentrum von Linz. Als Lehrer haben ihn insbesondere Georg Meindl (6. Dan), Masatomi Ikeda (7. Dan) und Koichi Toriumi (8. Dan) geprägt.

