

# Kinder Aikido Kurse

[www.tanoshiidojo.com](http://www.tanoshiidojo.com)

合  
氣  
道

Aikido ist eine friedliche Kampfkunst gegründet von Morihei Ueshiba (1883-1969).

Wir lernen Ruhe zu bewahren, locker zu bleiben and nachher liebevoll Angriffe zu neutralisieren ohne der Angreifer zu verletzen. Der Angreifer ist einen wichtigen Partner der uns lehrt wie man Angriffe richtig neutralisiert.

Wir lernen die Atmung zu kontrollieren, innere Ruhe zu finden und den Körper weich und elastisch zu halten, das hilft auch in anderen

Lebensbereiche.

Wir lernen das Umlenken von Kraft, das Ausweichen von Angriffe, das Eintreten um der Angreifer zu überraschen und unterschiedlichen Techniken zu ermöglichen sowie viele unterschiedlichen Rollen und Falltechniken auf die Tatami (Matten).

**Für** Kinder zwischen 7 - 14 Jahren

**Am** Montag 17-18 Uhr und Mittwoch 14-15 Uhr

**In** Tanoshii Dojo, 39 Weidweg, Aumatt, Hinterkappelen



Das Training beginnt mit Aufwärmübungen, Spielen und vielen Samurai Techniken.

Sie sind herzlich eingeladen zu eine Gratis-Schnupperlektion.

Preis pro Lektion CHF 10. (10er Abo CHF 50).

Einstieg jeder Zeit möglich. Voranmeldung ist erwünscht.

Kontakt: [aikido@tanoshiidojo.com](mailto:aikido@tanoshiidojo.com) 079 241 36 91 / 079 617 25 37

Weitere Details unter [www.tanoshiidojo.com](http://www.tanoshiidojo.com)