

## Hip-Hop-Duo „Down Low“ verbindet sich mit dem Verein Aiki-Dan-Do

24. April 2013 | Von [Redaktion](#) | Kategorie: [Sport Regional](#)



Vielschichtiges Training: Joe Thompson, Mike Dahlien und andere Mitglieder des Vereins. Foto: Aiki-Dan-Do. e.V.

**Der Aiki-Dan-Do e.V. in Germersheim hat seit einiger Zeit prominente Mitglieder: Joe Thompson und Mike Dalien von der Band „Down Low“. Das Hip-Hop-Duo landete 1997 mit dem Hit „Johnny B“ auf Platz 4 in den deutschen Charts.**

Down Low strebt zukünftig eine Kooperation mit Aiki-Dan-Do e.V. an. Dabei wird das Logo des Vereins in Videos, Musik-Clips und bei Bühnenauftritten von Down Low verwendet werden. Zudem sollen auch Videodrehs mit Mitgliedern unseres Vereins stattfinden.

### **Kendo: Konzentration und Energie**

Im Verein wird unter anderem auch Kendo unterrichtet. Kendo ist eine Art des traditionellen Schwertkampfes der Samurai und reicht bis weit vor das 9. Jahrhundert zurück. Inzwischen ist diese Kampfsportart nicht nur in ihrem Ursprungsland Japan sehr populär, sondern auch in anderen Ländern weit verbreitet. Das Training fördert Konzentrations- und Reaktionsvermögen und festigt die Entschlussfähigkeit. In Übungskämpfen wird das entschlossene Vorgehen gegen den Gegner geübt und gleichzeitig die Fähigkeit ausgebildet, einer Stresssituation psychisch und physisch standzuhalten.

Disziplin und Höflichkeit gegenüber Lehrern und Trainingspartnern ist wegen der Energie geladenen Übungen und Kämpfe unabdingbar und stärkt sowohl Verantwortungsbewusstsein als auch die Achtung vor Mitmenschen. Ziel ist die Erlangung von Harmonie zwischen Körper und Geist. Zu den Besonderheiten des Kendo zählt, dass man es bis ins hohe Alter betreiben kann. Aktive achtzigjährige Kendoka (Kendo-Treibende) sind keine Seltenheit, da im Kendo weniger Jugend und Kraft zählen als vielmehr Persönlichkeit und Erfahrung.

Darüber hinaus kräftigt es die Muskulatur und regenerieren den Körper, ohne diesen stark zu belasten. Aiki-Dan-Do verbessert die Konzentrationsfähigkeit und hilft innere Unruhen und Aggressionen abzubauen. Damit verbunden ist eine Verbesserung der Eigenwahrnehmung, Abbau von Alltagsstress und Konflikten. (red)

<http://www.pfalz-express.de/hip-hop-duo-down-low-verbinden-sich-mit-dem-verein-aiki-dan-do/>

**PEX-Redaktionsleitung: Desirée Ahme und Claudia Licht**

