



Meister Daniel erklärte anhand von verschiedenen Techniken die Entstehung und Grundlage unseres Sports. Basierend auf dem Schwertkampf der Samurai veranschaulichte er die jeweilige Bewegung mit Schwert von damals und wie diese heute ohne Waffe ausgeübt wird.



Die Vorstellung ein „nobler Ritter“ zu sein, der Angreifer nur abwehren, aber nicht „vernichten“ muss, kam bei den Kindern gut an. Sie hatten jetzt die Möglichkeit sich zu wehren ohne selbst schlagen zu müssen. Außerdem muss ein „cooler“ Ritter, der weiß was er kann, nicht auf jede Kleinigkeit reagieren und hat die Kontrolle über die Situation und über den Körper seines Gegners ohne zu schlagen. Diese Botschaft kam in Kombination mit den Kampfübungen, vor allem bei unruhigeren Schülern, wesentlich besser an als durch rein verbale Vermittlung. Sicherlich darf man von einem zweitägigen Training keine Wunder erwarten. Dennoch denken wir, dass es uns gelungen ist den Jugendlichen einen Weg aufzeigen, mit dem sie sich auch dauerhaft gegen Aggressionen behaupten können. Frei nach unserem Motto:

Wer schlägt hat Angst!

Ein Dankeschön an das **Eiscafé Bertolini** für das zum **Abschluss spendierte Eis für die Teilnehmer!**

-Jeder kann nach vorheriger Rücksprache ins laufende Training einsteigen-

Besuchen Sie uns doch auch mal im Aiki-Dan-Do Dojo
Lingenfelder Straße 2 (US Depot Tor 2), 76726 Germersheim
Telefon: +49 (0)7274/949 1990, email: info@aiki-dan-do.com
www.aiki-dan-do.com



Aiki-Dan-Do. e.V.

Selbstverteidigungs Akademie
Aikido + Kung Fu + Kendo

Sportprojekttag der Richard-von-Weizsäcker Realschule bei der Aiki-Dan-Do Selbstverteidigungsakademie
Der 3. und 4. Juli 2013 wurde für 42 Jugendliche von der **Richard-von-Weizsäcker Realschule** zum „Kennenlerntag“ von für sie bisher unbekannten Selbstverteidigungstechniken.

Die Teenies, von der 5. Bis zur 9. Klassenstufe, erlernten unter der Leitung von Meister Daniel verschiedene effiziente Grifftechniken, mit denen sie sich erfolgreich gegen einen Angriff wehren können. Beeindruckend war, mit welcher Freude und Interesse die Schülerinnen und Schüler die Übungen ausführten.

Schnell verloren sie ihre anfängliche Zurückhaltung und gewannen zunehmend Selbstsicherheit. Viele, gerade körperlich schwächere Kinder waren begeistert von der Erfahrung, sich gegen Stärkere behaupten zu können.

Stärkere Kinder dagegen waren überrascht, dass sie vermeintlich Schwächeren nicht nach Belieben dominieren konnten.