



*Jetzt Neu
Von 8 bis 68:
Selbstbehauptung für Familien*

Special Keiko

スペシャル稽古

2024

Takemusu Aikido Bochum e.V.
武産合気道ボーフム

Inhaltsverzeichnis

0. Vorwort.....	3
1. Selbstverteidigung für Frauen.....	4
2. Von 8 bis 68: Selbstverteidigung für Familien.....	5
3. tatami waza	6
4. kokyū / ki	7
5. oyo waza	8
6. kubotan.....	9
7. jiyū waza / randori - Einführung	10
8. Kontaktdaten	11

0. Vorwort

Mit **keiko** (sprich: kehko) bezeichnet man allgemein eine Trainings- bzw. Übungs-Einheit. Als **supesharu keiko*** (sprich: späscharü kehko) werden spezielle Trainingseinheiten bezeichnet, die unter einem besonderen Thema stehen. Bekannt sind z.B.

jū no geiko = geschmeidige (weiche) Übungsform

kakari geiko bzw. go no geiko = kraftvolle Übungsform

kan geiko = Wintertraining

shogo geiko = Sommertraining

yūdansa geiko = Training für DAN-Träger*innen

Der Takemusu AIKIDO Bochum e.V. bietet regelmäßig sonntags besondere Trainingseinheiten an. Diese Einheiten finden statt in der

„LWL Schule am Leithenhaus“, Hauptstr. 155, 44892 Bochum,
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr oder von 10:00 bis 13:00 Uhr.

Es ist sinnvoll, uns bei einer geplanten Teilnahme eine kurz Info zu zusenden.

Die Teilnahmegebühr entfällt bei Mitgliedern des Takemusu-Aikido-Deutschland e.V (TAVD)

Bei den Begriffen wie Angreifer, Verteidiger etc. sind alle Geschlechter angesprochen.

*) In Verbindung mit einer genaueren Beschreibung wird keiko zu geiko.

1. Selbstverteidigung für Frauen

Jedes Jahr werden zwar einige tausend Übergriffe zur Anzeige gebracht, aber die Dunkelziffer ist riesig. Die Menschen suchen daher nach Möglichkeiten, sich aus verbalen und körperlichen Bedrohungen zu befreien.

Umgang mit Konflikten bedeutet 99% Prävention und nur 1 % Konfrontation. Bereits im Vorfeld gibt es daher Maßnahmen und Strategien, die zu einem aktiven und wirksamen Selbstschutz beitragen können. Kommt es allerdings zu Übergriffen, darf das Opfer nicht in Schockstarre verharren sondern muss geeignete Gegenmaßnahmen einleiten. Die dafür erforderlichen Techniken müssen auch von Menschen durchgeführt werden, die über keine besondere Fitness verfügen und sie müssen relativ leicht erlernbar sein.

- Von der inneren Haltung zur richtigen Körperhaltung
- Frühzeitiges Erkennen von potentiellen Gefahren
- Klare Ansprache, klare Entscheidungen
- Sich aus Griffen und Klammerungen befreien
- Keine Panik bei einem Würgeangriff
- Unangenehme Personen auf Distanz halten

Für alle Interessierten ab 16 Jahre. Besondere Fitness oder Kampfkunst-Erfahrungen werden nicht benötigt.

Kostenbeitrag

15,00 EUR, Teilnehmer*innen unter 18 Jahre: 10,00 EUR

Termin

25.02.24 10:00 – 13:00
15.09.24 10:00 – 13:00

2. Von 8 bis 68: Selbstverteidigung für Familien

Die körperliche und verbale Bedrohung, die jeder individuell empfindet, ist keine Frage des Geschlechts, des Alters oder des Ortes. Es kann zu jeder Zeit und an jedem Ort stattfinden. Eine [Studie der Bertelsmann-Stiftung](#) aus dem Jahr 2019 zeigt, dass 60 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schule Ausgrenzung, Hänseleien oder sogar körperlicher Gewalt ausgesetzt sind. Zeit, etwas zu tun.

Aggression mit Aggression zu beantworten ist keine Lösung. Laut Forschern können 99% der Krisensituationen durch präventive Maßnahmen vermieden werden. Aufmerksamkeit, Wachsamkeit und Bauchgefühl sind dabei sehr gute Ratgeber.

Kommt es dennoch zu einer körperlichen Auseinandersetzung, geht es nicht um Gewinnen und Verlieren. Ziel ist es, sich aus unangenehmen und ggf. bedrohlichen Situationen zu befreien und eindeutige Signale zu setzen, dass man nicht „Opfer“ ist.

Bei diesem Kurs handelt es sich um ein Event für die ganze Familie. Von 8 bis 68 können alle teilnehmen, die verschiedenen Techniken auf Basis der Kampfkunst „AIKIDO“ trainieren möchten. Eine besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich. Das Training findet teilweise gemeinsam statt, teilweise werden die Kinder und die Eltern getrennt voneinander trainieren.

Für Kinder, die nicht am Training teilnehmen können, gibt es genug Möglichkeiten in der Turnhalle, sich sportlich zu betätigen.

- Von der inneren Haltung zur richtigen Körperhaltung
- Frühzeitiges Erkennen von potentiellen Gefahren
- Klare Ansprache, klare Entscheidungen
- Sich aus Griffen und Klammerungen befreien
- Unangenehme Personen auf Distanz halten

Teilnehmen können Kinder ab 8 Jahre in Begleitung mind. eines Elternteils.

Kostenbeitrag

Kinder bis 12 Jahre	0 EUR
Jugendliche bis 16 Jahre	5 EUR
Erwachsener	15 EUR
jeder weiter Erwachsene aus der Familie	10 EUR

Termin

17.03.24	10:00 – 13:00
06.10.24	10:00 – 13:00

3. tatami waza

Viele AIKIDO-Techniken benötigen relativ viel Platz, da die Bewegungen häufig großzügig ausgeführt werden. Doch wie sieht es aus, wenn nicht viel Platz zur Verfügung steht? Funktionieren dann die Techniken noch? Welche Techniken kann ich wie anpassen?

Die genaue Größe einer Tatami ändert sich je nachdem, in welcher japanischen Region man sich befindet. Außerhalb Japans hat sich das Maß 1m x 1m bzw. 1m x 2m durchgesetzt.

Auf Basis der gängigen Fauststöße (tsuki) und Schläge (shomen uchi, yokomen uchi) werden wir die Standard-Techniken deutlich verkürzen. Statt ausladender Bewegungen üben wir stark fokussierte Techniken, die dem Angreifer keinen Freiraum mehr ermöglichen. Dies geschieht auf einer 3-Stufen-Strategie: Balance, Kontrolle, Dominanz.

- Irimi Nage auf den Punkt gebracht
- Kote Gaeshi ohne Fluchtmöglichkeit
- Shihō Nage kurz und knapp
- Kokyū Nage direkt und konsequent
- Mae No Sen, Angriff ist die beste Verteidigung

Der Kurs richtet sich an alle Aikidokas ab dem 5. Kyū.

Kostenbeitrag

10,00 EUR

Termin

03.11.24 10:00 – 12:00

4. kokyū / ki

Es ist für Außenstehende nicht einfach, den Begriff „Ki“ (= Lebensenergie) zu verstehen. Obwohl es ein Teil unseres Körpers ist, ist es kein Organ. Das persönliche Ki entwickelt sich aus der Aktivierung der eigenen Energiezentren. Diese Aktivierung kann auf drei Arten erfolgen: Durch das Training mit Jō und Bokken, durch Gymnastik und durch Atmung. Diese Atmung wird „kokyū“ genannt, mit ko = ausatmen und kyū = einatmen.

Ki und Kokyū hängen unmittelbar zusammen, so wie Yin und Yang. Um die Aikidōtechniken kraftvoll durchführen zu können, müssen wir unser eigenes, im unteren Körperbereich befindliches Energiezentrum aktivieren. Damit gelingt es uns, die Kraft auf die Hüften und Schultern bzw. Arme zu übertragen. Die Atmung (das Kokyū) spielt hier eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund über wir in diesem keiko die richtige Verbindung zwischen kokyū und Ki, denn dies hilft uns sowohl bei den Angriffen und Verteidigungstechniken (taijutsu) als auch bei der Fokussierung der Waffentechniken. (bukiwaza)

- Richtig Atmen
- Gymnastische Übungen
- Kokyū- Techniken in der Anwendung
- Die Verbindung von kokyū und bukiwaza

Der Kurs richtet sich an alle Aikidokas ab dem 5. Kyū.

Kostenbeitrag

10,00 EUR

Termin

01.09.24 10:00 – 12:00

5. oyo waza

Um was es geht

Der Begriff „ōyō waza“ beschreibt wörtlich "Techniken der Anwendung". Die Grundtechnik wird, in Abhängigkeit der Angriffs- oder Gegner-Stärke, intensiviert bzw. verstärkt, ohne signifikante Veränderungen vorzunehmen.

Beschreibung

Aikidō-Techniken stehen immer wieder in der Kritik: Sie funktionieren angeblich nicht in schwierigen Situationen, sind zur Selbstverteidigung nicht zu gebrauchen und überhaupt ist alles abgesprochen und viel zu „soft“.

Reduziert man alles auf die eher statischen Grundübungen, dann ist diese Kritik berechtigt. Kommt aber mehr Dynamik in die Bewegung und werden die Techniken durch kleine Veränderungen intensiviert und verstärkt, dann sieht die Situation schon anders aus. Daher trainieren wir ein paar Tricks und Kniffe, um effektiv und effizient zu dem gewünschten Ergebnis zu kommen.

- Bewegungen verkürzen
- Effektive Hebel setzen
- Größe und Stärke spielen keine Rolle
- Aktionen erzwingen Reaktionen
- Schwierige Situationen pro-aktiv beeinflussen

Der Kurs richtet sich an alle Aikidokas ab dem 4. Kyū.

Kostenbeitrag

10,00 EUR

Termin

17.11.24 10:00 – 12:00

6. kubotan

Der Kubotan ist ein kurzer Stock, der als Schlüsselanhänger konzipiert ist und der als Schlag- und Druckverstärker genutzt wird. Erfunden wurde der Kubotan 1978 von Soke Kubota Takayuki für amerikanische Polizistinnen. Mittels unterschiedlicher Griff- und Schlagvarianten kann man hohe Schmerzreize beim Gegner auslösen.

Trainiert werden Schlagtechniken in verschiedenen Variationen. Darüber hinaus wird geübt, wie man den Kubotan zur Verteidigung einsetzen kann und wie man geeignete Hebel setzt, um sich von einem gegnerischen Griff zu lösen. Das gezielte Reizen einzelner Nervenpunkte rundet das Trainingsprogramm ab.

- Stöße und Schläge mit dem Kubotan
- Mit dem Kubotan effektive Hebel setzen
- Gezieltes Reizen von Nervenpunkten
- Praktische Alternativen zum Kubotan

Für alle Interessierten ab 18 Jahre. Besondere Fitness oder Kampfkunst-Erfahrungen werden nicht benötigt.

Kostenbeitrag

10,00 EUR

Termin

08.12.24 10:00 – 12:00

7. jiyū waza / randori - Einführung

jiyū waza bedeutet „freie Praxis“. Es wird im Allgemeinen mit einem Angreifer durchgeführt. Die Verteidigungstechniken und Angriffe werden vorher angekündigt.

randori bedeutet „das chaotische Greifen“ es ist ein freies Üben, manchmal gegen mehreren Angreifer. Beim Randori geht es nicht um Gewinnen oder Verlieren, sondern darum, die zuvor erlernten Techniken noch fließender und konsequenter im Kampf anzuwenden.

Es beginnt mit dem Einstellen des richtigen Abstands. Der Verteidiger ist in der Lage, flexibel auf diverse, aber angekündigter Angriffe zu reagieren. Dabei spielt die innere Haltung und somit die Körperhaltung eine entscheidende Rolle. Nach einiger Übungszeit gehen wir in die zweite Stufe über. Die Angriffe werden nicht mehr abgesprochen und es ist für den Verteidiger noch wichtiger, die richtigen Distanzen auszuwählen und eine stabile Haltung einzunehmen.

Inhalte

- Den richtigen Abstand wählen
- Aus dem Weg gehen aber nicht weglaufen
- Angriffe provozieren
- Den Angreifer provozieren, kontrollieren, dominieren
- In jeder Situation die Nerven behalten

Für wen ist das etwas?

Für alle Aikidokas

Kostenbeitrag

10,00 EUR

Termin

19.05.24 10:00 – 12:00
20.10.24 10:00 – 12:00

8. Kontaktdaten

Unser Dojo ist zu erreichen per Mail an

info@takemusu-aikido-bochum.de

info@aikidobochum.de

oder an den dojo-Leiter Wolfram M. Walter

[**w.m.walter@web.de**](mailto:w.m.walter@web.de)

Telefonisch sind wir erreichbar unter

0152 / 2969 3425

Weitere Informationen findet man auf

[**https://www.takemusu-aikido-bochum.de**](https://www.takemusu-aikido-bochum.de)

[**https://www.aikidobochum.de**](https://www.aikidobochum.de)

Trainiert wird in der

„LWL Schule am Leithenhaus“, Hauptstr. 155, 44892 Bochum

Wir trainieren

Mittwoch, 20:00 - 21:30 Uhr

Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

jeden 2. und 4. Sonntag im Monat

In der Sommerzeit: Montag von 18:30 – 21:00 Uhr Waffentraining

Verantwortlich für den Inhalt

Takemusu Aikido Bochum e.V.

Vors. Wolfram M. Walter

Am Westheck 38

44309 Dortmund