

Beim UFC Ellingen

# Friedfertige Kampfkunst

Neuer Anfängerkurs im Aikido für Erwachsene beginnt heute Abend

**ELLINGEN – Nach dem großem Zuspruch im vergangenen Jahr bietet die Sparte Aikido des UFC Ellingen auch heuer wieder einen Anfängerkurs für interessierte Erwachsene an.**

Vom heutigen Freitag, 18. Juni, bis zum 2. Juli soll den Teilnehmern in drei Trainingseinheiten, die jeweils Freitag von 19.00 bis 20.15 Uhr stattfinden, ein Einblick in die Faszination der japanischen Kampfkunst Aikido ermöglicht werden. Das Training findet dem Wetter entsprechend in der Halle oder im Freien statt. Treffpunkt ist stets die alte Schulturnhalle in Ellingen.

Aikido zeichnet sich als Verteidigungs-Kampfkunst vor allem durch seine Friedfertigkeit aus: Indem man sich stark mit dem Gegenüber auseinandersetzt, werden Wege gezeigt,

auf einen Angriff angemessen zu reagieren, ohne den Gegner dabei zu verletzen. Ziel ist es, die Energie eines Angreifers gegen ihn zu wenden. Hierbei wird diesem stets ein Ausweg oder eine Möglichkeit zum Umkehren gegeben.

Das Hauptaugenmerk bei jenem Anfängerkurs wird mithilfe verschiedener Übungen und der Grundtechniken zur ersten Gürtelprüfung auf Koordination, Körperhaltung und Fallschule gelegt. Der respektvolle und behutsame Umgang mit dem Gegenüber ist vor allem auch bei den Übungen mit Holz Waffen unverzichtbar. Trainiert wird in bequemer Kleidung und barfuß auf Matten oder Wiese.

Anmeldung und Infos telefonisch unter 0 91 42 / 20 32 23 bzw. 0 91 41 / 20 77 sowie per E-Mail unter [aikido@ufc-ellingen.de](mailto:aikido@ufc-ellingen.de).

## Aikido-Kurs beim UFC Ellingen

**SPORT / Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren**



Ellingen (pm) Aikido zeichnet sich als Verteidigungs-Kampfkunst vor allem durch seine Friedfertigkeit aus: Indem man sich stark mit dem Gegenüber auseinandersetzt und auf den 'Gegner' eingeht, werden im Aikido Wege gezeigt, auf einen Angriff angemessen zu reagieren ohne den Gegner dabei zu zerstören. Ziel ist es, die Energie eines Angreifers gegen ihn zu wenden.

Hierbei wird dem Kontrahenten stets ein Ausweg oder eine Möglichkeit zum Umkehren ge-

geben. Besonders Jugendliche können so lernen sich zu behaupten, ohne den Respekt vor dem Gegenüber zu verlieren. Die Sparte Aikido des UFC Ellingen bietet aufgrund vermehrter Nachfragen vom 31. Mai bis 28. Juni einen Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren an. Die Trainingseinheiten finden unter Anleitung von Trainer Reinhold Fleischmann (3. DAN Aikido, 1. DAN Karate) immer montags ab 18:15 Uhr statt.

Trainingsort ist die alte Schulturnhalle in Ellingen. Hier wird

Aikido Ellingen

## Anfängerkurs für Jugendliche

Ellingen (red). Die Sparte Aikido des UFC Ellingen bietet aufgrund vermehrter Nachfragen vom 31. Mai bis 28. Juni einen Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren an.

Aikido zeichnet sich als Verteidigungs-Kampfkunst vor allem durch seine Friedfertigkeit aus: Indem man sich stark mit dem Gegenüber auseinandersetzt und auf den „Gegner“ eingeht, werden im Aikido Wege gezeigt, auf einen Angriff angemessen zu reagieren ohne den Gegner dabei zu zerstören. Ziel ist es, die Energie eines Angreifers gegen ihn zu wenden.

Die Trainingseinheiten finden unter Anleitung von Trainer Reinhold Fleischmann (3. DAN Aikido, 1. DAN Karate) immer montags ab 18.15 Uhr statt. Trainingsort ist die alte Schulturnhalle in Ellingen. Hier wird in bequemer Kleidung und barfuß auf Matten trainiert. Die Kursgebühr beträgt 30,- Euro für fünf Abende. Am 2. Juli wird abschließend eine gemeinsame Grillparty veranstaltet. Weitere Informationen sind unter Tel.: 09142/203223 bzw. 09141/2077 oder [aikido@ufc-ellingen.de](mailto:aikido@ufc-ellingen.de) zu finden. Ein Kurs für Erwachsene ist für Mitte Juni geplant.

### Aikido-Anfängerkurs

ELLINGEN – Die Sparte Aikido des UFC Ellingen bietet vom 31. Mai bis 28. Juni einen Anfängerkurs für Jugendliche ab 14 Jahren an. Die Trainingseinheiten in dieser Kampfkunst finden unter Anleitung von Trainer Reinhold Fleischmann immer montags ab 18.15 Uhr in der alten Schulturnhalle in Ellingen statt. Anmeldung und Infos unter Telefon 0 91 42 / 20 32 23 bzw. 0 91 41 / 20 77 oder per E-Mail unter [aikido@ufc-ellingen.de](mailto:aikido@ufc-ellingen.de). Ein Kurs für Erwachsene ist für Mitte Juni geplant.

in bequemer Kleidung und barfuß auf Matten trainiert. Die Kursgebühr beträgt 30 Euro für 5 Abende. Am 2. Juli wird abschließend eine gemeinsame Grillparty veranstaltet.

Wer wissen will, was Aikido und internationale Begegnung durch Aikido bedeuten, hat als Zuschauer hierzu am Dienstag den 18. Mai die einmalige Gelegenheit. Denn Sensei Emmerston aus England, der mit dem 5. DAN der höchste DAN-Träger des „Dynamic Aikido“ ist, wird ab 19:30 Uhr ausnahmsweise im Rahmen seiner Deutschlandtour das Training in Ellingen leiten.

Anmeldungsmöglichkeiten für die Kurse und weitere Informationen sind unter 09142/203223 bzw. 09141/2077 oder [aikido@ufc-ellingen.de](mailto:aikido@ufc-ellingen.de) zu finden. Ein Kurs für Erwachsene ist für Mitte Juni geplant.