

# Aikido Schnupperkurs für Kinder in Bottmingen

Mit Andreas Schneider (4. Dan Aikido, ACSA)

**18. Oktober - 20. Dezember 2017/4**

Jeweils mittwochs von 16 30 -17 30 Uhr oder 17 30 - 18 30 Uhr

Kosten: 50.— CHF. (10 mal 1 Stunde)

Untere Turnhalle Hämisgarten, Schulstrasse 3, 4103 Bottmingen

## **Aikidolektionen für Kinder:**

Der Unterricht richtet sich an Kinder von 7 - 14 Jahren. Mit spielerischen Elementen lernen die Kinder den bewussten Umgang mit dem eigenen Körper. Bewegungskoordination bildet neben Aufmerksamkeit und Konzentration die Basis des Unterrichts.

Unsere Absicht ist es, die Kinder dem Alter entsprechend in die Bewegungsdynamik des Aikido einzuführen. Wir üben dem Tempo der Kinder entsprechend langsam und spielerisch die Basisbewegungen des Aikido. Da im Aikido keine Wettkämpfe stattfinden, ist das Verletzungsrisiko (Grundverhaltensregeln der japanischen Philosophie) sehr gering und das gemeinsame Üben und der gegenseitige Respekt stehen im Vordergrund. Der Spass und die Freude an der Bewegung kommen nicht zu kurz.

Im Aikido für Kinder wird speziell darauf geachtet, dass die SchülerInnen miteinander und voneinander lernen. Alle Kinder trainieren miteinander. Es werden keine getrennten Leistungsgruppen geführt.

Da der Wettkampfcharakter fehlt, geht es weder um siegen (gewinnen) noch um besiegen (verlieren). Dafür stehen die Freude an der Beweglichkeit und das Entdecken der eigenen Kräfte im Vordergrund. Mädchen und Jungen erleben beim Erlernen des Aikido, dass alle gleich stark sein können, wenn sie sich entspannt konzentrieren und die Techniken anwenden können.

## **Was wird geschult:**

- Förderung der Beweglichkeit
- Schulung der harmonischen Bewegungskoordination
- Erweiterung der Aufnahmefähigkeit
- Körperwahrnehmung
- Selbstvertrauen stärken

Als inhaltliche Mittel dienen in erster Linie Selbstverteidigungstechniken des Aikido, ferner Spiele und andere didaktische und pädagogische Mittel.

## **Inhalte:**

- Aufwärmen, Gymnastik
- Beweglichkeitstraining
- Koordinationsübungen
- Spielerisches Rollen und Fallen
- Üben der Basistechniken
- Zum Spass spielen und austoben

Die Teilnahme am Unterricht ist an kein Mindestalter gebunden, aber erfahrungsgemäss entwickeln die Kinder die Fähigkeit zur geregelten und konzentrierten Teilnahme am Unterricht erst ab ungefähr dem neunten bis zehnten Lebensjahr, beziehungsweise ab der 3. Schulklasse.

**Anmeldung / Organisation:** Andreas Schneider, Amselstrasse 20A, 4104 Oberwil  
Mehr Infos zum Thema Aikido auf [www.aikido-leimental.ch](http://www.aikido-leimental.ch) oder Mobil 079 271 44 22  
E-Mail: [info@aikido-leimental.ch](mailto:info@aikido-leimental.ch)

Anmeldeschluss: **14. Oktober 2017**

## ANMELDUNG

### **Aikido Schnupperkurs für Kinder in Bottmingen**

18. Oktober - 20. Dezember 2017/4

jeweils mittwochs

16 30 -17 30 Uhr oder 17 30 - 18 30 Uhr

Untere Turnhalle Hämisgarten

Schulstrasse 3

4103 Bottmingen

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name:

---

Vorname:

---

Strasse:

---

PLZ/Ort:

---

Telefon/Fax:

---

E – Mail:

---

Geburtsdatum:

---

Datum:

Unterschrift:

---

Senden an:

Aikido Schule Leimental  
Anmeldung: Andreas Schneider, Amselstrasse 20A  
4104 Oberwil