

Newsletter

Nr. 38 • Januar/Februar 2023

„Neujahr. Portrait Kristin. Ukemi“



Liebe Aikidoka, liebe Kinder, Jugendliche und Erwachsene. **Konnichiwa**

Inzwischen hat auch in Asien das neue Jahr begonnen, wo in manchen Traditionen das Neujahr erst Januar/ Februar gefeiert wird. 2023 bringt uns ... viel Aikido 😊. Wir halten uns fit.

Im Aikido veranstalten wir traditionell ein Wintertraining bzw. „kaltes“ Training. Dieses Mal hatten wir gleich zwei Mal eine tolle Gelegenheit. Noch im Dezember trainierten wir zwei Tage und begrüßten in Sankt Josef Junichi YOSHIDA Shihan (7. DAN Aikikai) und unsere Aikido-KollegInnen und Freunde aus Graz.



Anfang Januar ging gleich mit einem gemeinsamen Training in Semriach mit Günther Steger Sensei los.



Groß und Klein, Jung und Jünger 😊 Zwei super Trainings in unserer Region, und Sankt Josef war gut vertreten. 😊 Und wir pflegen unsere guten Kontakte und das gemeinsame Training weiter, tauschen uns aus. Einige von uns nutzen bereits die

Möglichkeit, auch in unseren Partnervereinen mit zu trainieren.

Unsere Vereinsmitgliedschaften und Trainingsabos „neu“ sind gut angelaufen und umfassen vielfältige Angebote. Aktuell sind wir ca. 25 Mitglieder.

Noch etwas für unseren Verein. Zum einen sind wir **Mitglied in der „The Aiki Extension Community“** geworden, die sich als globales Netzwerk für eine friedfertige Welt versteht und dafür einsetzt, Aikido Prinzipien für den Umgang mit Herausforderungen und Konflikten im Alltag nutzbar zu machen.



Zum anderen suchen wir: dich. Für unsere Vereinsaktivitäten. Melde dich, wenn du mitarbeiten möchtest.

Wie sieht es in den nächsten Wochen aus? Wir trainieren wie üblich in das Frühjahr hinein, **bis 15.2. ist reguläres Training**, mit dem es dann am 1. März wieder weitergeht. Für die Semesterferien haben wir die Turnhalle organisieren können und trainieren gemeinsam, d.h. **am 22. Februar trainieren Kinder, Jugend und Erwachsene von 17-19 Uhr** gemeinsam.

Auf ein paar spezielle Veranstaltungen und Lehrgänge möchten wir hinweisen. Das SOS-Kinderdorf Burgenland organisiert einen „Peace Day“ auf der Friedensburg Schlaining am 24. Februar 2023. Wir sind mit einem AIKIDO – Workshop für Kinder dabei. Ein paar Kinder aus Sankt Josef fahren



und trainieren mit Lust und Zeit mitzukommen?
Sprecht uns einfach an.

SOS KINDERDORF

PEACE DAY
1 JAHR KRIEG | UKRAINE

24. Feber 2023

**Friedensburg
Schlaining**

**09 Uhr "Verletzte Kinderseele -
Trauma bei Kindern"**
Vortrag mit Mag.a Elisabeth Unterberger

13 Uhr Eröffnung Ausstellung
Landeshauptmann Mag. Hans-Peter Doskozil
SOS-Kinderdorf-Leiter Mag. Marek Zeliska
Leiter Friedensburg Mag. Norbert Darabos
ACP Direktor Mag. Moritz Ehrmann

14 Uhr Aikido - Kindertraining
„PEACE Dojo“

u. a. w. g. bis 20.02.2023: 03357 424 52-0 pinkafeld@sos-kinderdorf.at

In Kooperation mit

AIKIDO CLUB **Austrian Centre for Peace SCHLAINING - VIENNA** **friedensburg - peace castle schlaining - austria**

STEIERMÄRKISCHER FACHVERBAND **AIKIDO** **FREUNDSCHAFTS Seminars**
18./19. März 2023

Daniel Derflinger 3. Dan (AIKIKAI)
AIKIDO BUDOKAN WELS

Raiffeisen Sportpark
8010 Grätz, Hüttenbrennergasse 31
Bewegungsraum 3

Samstag, 18.03.2023
10:00-12:30 und 15:00-18:00

Sonntag, 19.03.2023
10:00-13:00

An der Kassa
Komplett Seminar € 45,-
Per Block € 22,-

Kontakt
Valentin Lasnik, 0676/943 05 03

Bankverbindung
BAWAG
IBAN: AT74 6000 0802 1026 7364

Schüler, Studenten und Erwerbslose -20%
Frühbucher bis 11.03.2023 -10%

Im März finden zwei Wochenend-Seminare in Graz statt:

- Daniel Derflinger kommt am 18.-19. März und gibt ein Freundschaftstraining.
- Unser Verein lädt Christophe Depaus Sensei aus Belgien ein, der uns am 31.3.-2.4. wieder besucht und mit uns trainiert.

Nutzt diese Möglichkeiten und macht mit, die Veranstaltungen sind über unsere wöchentlichen Trainings hinaus einfach die besten Möglichkeiten Aikido in einer größeren Gruppe und mit gutem Spirit zu üben. Klar ist es möglich, auch einzelne Trainingseinheiten zu besuchen. Kinder und Jugendliche sind natürlich willkommen. Sagt uns Bescheid, wir unterstützen dich gern.

AIKIDO CLUB **AIKIDO**
31. März bis
2. April 2023
Graz, AUSTRIA
Christophe Depaus
6. DAN Aikikai



Aikido – Portrait

Heute stellt sich **Kristin** in unserem Newsletter vor. Auf den Bildern seht ihr sie in unserem Training, ein Mal mit Paul und ein Mal beim Ukemi. Toll machst du das! 😊

Hallo! Ich mag Aikido sehr. Man lernt sich selbst zu verteidigen und hat sowieso auch viel Spaß. Besonders die verschiedenen Kampftechniken finde ich toll. Es ist einfach lustig Aikido zu gehen. Ich freue mich immer schon auf das nächste Mal und ich würde mich freuen wenn ich euch in diesem Aikido Jahr sehe.

Liebe Grüße Kristin!



Ikkyu



Ukemi.

Ukemi. Unsere Fallschule. Das ist einer der wesentlichsten Übungsteile im Aikido und gilt auch für Budo-Disziplinen wie Judo und Jiu Jitsu oder auch beim Wrestling. Warum? Weil wir nach dem Prinzip „1000 Mal stürzen/fallen – und 1001 Mal wieder aufstehen können“ lernen uns sicher und so zu bewegen, dass wir uns beim Fallen bzw. Geworfenwerden nicht verletzen. Jene/r, der geworfen wird (Uke), soll möglichst wenig Schaden nehmen. Es geht darum, dass wir uns selber kontrollieren lernen, und zwar so, dass der Körper „reflexartig“ (z.B. beim Stolpern, Schubs-Angriff o.ä.) handelt. Ein Stoß bzw. die Fallenergie soll umgeleitet werden, die Geschwindigkeit reduziert. Wir lernen uns in elastischer Spannung zu bewegen.

*Auf bald. Lieben Gruß und „auf geht´s“
onegaishimazu*

Rainer 06641008073, rainer.loidl@aikidoclub.at

