Die Glocke 03. August 2013

Aikido-Training bei den Erlebniswochen

Jonas Säuberlich hat Trainer Sebastian Schreiber im Griff.

Kinder lernen Selbstverteidigung

Gütersloh (gl). Was ist eigentlich Aikido? Eine Antwort auf diese Frage haben jetzt einige Kinder während der Erlebniswochen der Familie-Osthushenrich-Stiftung an der Volkshochschule (VHS) Gütersloh erhalten. Eine Woche lang stand die japanische Kampfkunst im Mittelpunkt der Ferienaktivitäten.

Aikido-Trainer Sebastian Schreiber und Pädagogin Effrosyni Dima brachten den begeisterten Mädchen und Jungen die Sportart näher, die ausschließlich der Verteidigung dient. Die Kräfte des Angreifers werden beim Aikido so genutzt, dass dieser das Gleichgewicht verliert und anschließend am Boden fixiert werden kann. Der Angreifer bleibt dabei unverletzt.

Körperbeherrschung, Konzentration, Selbstbewusstsein, Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten – das seien Nebeneffekte des Aikido-Trainings, teilt die VHS mit. Davon konnten sich die zehn- bis zwölfjährigen Kinder in der Turnhalle der Volkshochschule selbst überzeugen.

Auch Erwachsene können im neuen Programm der VHS Gütersloh Aikido kennenlernen. Der nächste Kursus beginnt im September.