



Aikido Kinder-Training, Foto: Erich Sämmer

## Aikido für Kinder im SV Uffing

Seit Anfang des Jahres 2025 biete ich im SV Uffing ein regelmäßiges Aikido Training für Erwachsene und eines für Kinder an. Aikido ist eine friedfertige japanische Kampfkunst in der es nicht darum geht einen Angreifer zu besiegen - die hohe Kunst im Aikido ist es, einen Angriff so zu führen, dass der Angreifer seine feindliche Haltung freiwillig aufgibt. „Ai“ bedeutet Harmonie, „Ki“ ist die universelle Lebensenergie, „Do“ bedeutet Weg.

Bei den Erwachsenen steht mehr die Erhaltung der Gesundheit und die Entwicklung von mentaler Stärke und Klarheit im Vordergrund des Trainings, bei den Kindern eher der Spaß in der Gruppe und an der Bewegung. Bei Mädchen ist zudem noch der Aspekt der Selbstverteidigung relevant, bei Jungs vor allem, dass sie sich austoben aber gleichzeitig lernen, mit ihren jugendlichen Kräften achtsam umzugehen. Alle Kinder profitieren von der erlernten Selbstdisziplin und vom aufmerksamen Wahrnehmen ihrer Umgebung, Fähigkeiten die durch das Aikido Training gefördert werden. Den Kindern bereitet das spielerische Erlernen dieser Fähigkeiten viel Freude, wie sich bereits in meiner andern Kindergruppe an der Waldorfschule in Huglfing zeigt, an der auch meine Tochter Ellie (9) teilnimmt.

Das Uffinger Aikido-Training für Kinder ab etwa 10 Jahren findet statt immer **Montags von 15:15 Uhr bis 16:15 Uhr**, das für Erwachsene Freitags von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr, die Mitgliedschaft läuft über den SV Uffing. Bei entsprechender Nachfrage kann eine Gruppe für Kinder von 6-10 Jahren geöffnet werden. Wir trainieren in der Gymnastikhalle Rigistraße, ein Probetraining ist jederzeit möglich.

Bevor Sie mit ihrem Kind kommen, nehmen Sie bitte kurz Kontakt mit mir auf.

Anselm Kusser  
(4. Dan Aikikai)



Kontakt:

Telefon privat: 08846-9211200 (ggf. AB)

Internet: <https://www.svuffing.de/budo/> oder <https://praxis-kusser.de/aikido/>